MEIJI GOLD

*Nguồn dinh dưỡng vàng*



## GIỚI THIỆU MEIJI NHẬT BẢN

Công ty Meiji được thành lập vào năm 1917, gần 100 năm lịch sử cũng là gần 100 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực sản xuất sữa và các sản phẩm từ sữa tại Nhật Bản cũng như trên toàn thế giới.

Với 23 công ty thành viên trên toàn thế giới, hơn 15.000 nhân viên, Meiji phát triển, sản xuất và phân phối 6 dòng sản phẩm chính với hơn 4000 mặt hàng chất lượng cao đến với khách hàng.

Tất cả các nhà máy của Meiji đều được áp dụng dây truyền sản xuất hiện đại, công nghệ, kỹ thuật tiên tiến nhất

## Thông tin hữu ích

Cẩm nang thai kỳ



Cẩm nang sau khi sinh



Cẩm nang chăm sóc bé



### VĂN PHÒNG ĐẠI DIỆN TẠI HÀ NỘI

Tầng 4, 85 Nguyễn Du, Quận Hai Bà Trưng, Thành Phố Hà Nội
Tel: (84-4) 3941 3062 / 3941 3063
Fax: (84-4) 3941 3064

# Những quy định trong sách

## Về các ký hiệu

- Trong phần công thức nấu ăn có: “Thức ăn chính”, “Rau chính”, “Rau phụ”, “Súp”, “Bữa phụ”.




- Đôi khi trong thực phẩm chính có gộp chung cả thức ăn chính.

## Chế biến

- 1 thìa to là 15ml, 1 thìa nhỏ là 5ml, 1 cốc là 200ml.
- Khi nhắc đến sữa có nghĩa là sữa dành cho trẻ.
- Công thức nấu ăn về cơ bản là cho một suất ăn nhưng cũng có trường hợp diễn đạt theo lượng dễ nấu.
- Lượng nước dùng hay nước luộc rau khác nhau tùy theo sự gia giảm nhiệt, thời gian nấu và tình trạng thực phẩm. Bạn hãy điều chỉnh khi nấu.
- Mục tiêu cuối cùng là độ cứng và độ thô của đồ ăn. Bạn hãy điều chỉnh phù hợp với sự phát triển của trẻ.
- Mục tiêu nữa là thời gian nấu nướng. Bạn hãy tham khảo về cách nấu nướng.
- Khi không có chỉ định đặc biệt gì về thực phẩm, bạn hãy sơ chế bình thường như cạo vỏ, bỏ hạt, bỏ lõi, bỏ mầm v.v...

## Cách nấu

- Thời gian nấu trong lò vi sóng được tính toán dựa trên tiêu chuẩn loại lò 500W. Nếu lò của bạn có công suất 600W thì hãy để thời gian bằng 0,8 lần. Tuy nhiên, tùy vào loại máy và nguyên liệu cũng có khi thời gian nấu sẽ khác nhau. Do đó, lúc đầu bạn hãy để thời gian ngắn một chút rồi vừa quan sát tình hình vừa điều chỉnh thêm.
- Tùy từng loại lò nướng mà thời gian nấu khác nhau. Do đó, bạn hãy vừa quan sát tình hình vừa tăng giảm thời gian nấu cho phù hợp.

## Cách tiến hành - Tiêu chuẩn

- Cuốn sách này có tham khảo "Tài liệu hướng dẫn hỗ trợ về bú sữa/cai sữa" (năm 2007) của Bộ Y tế và Lao động Nhật Bản.
- Lượng thức ăn dặm và cách tiến hành có sự khác nhau tùy mỗi bé. Bạn hãy dựa vào tiêu chuẩn trong cuốn sách để chế biến đồ ăn dặm phù hợp với sự phát triển của con mình.
- Nếu bạn có lo lắng về việc dị ứng đồ ăn, đừng tự mình phán đoán mà hãy hỏi tư vấn bác sĩ chuyên môn.

# Phần 1 NHỮNG KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ ĂN DẶM

## Chúng ta cho trẻ ăn dặm từ khoảng 5-6 tháng tuổi

**Những kiến thức cơ bản về ăn dặm**

Từ khi được sinh ra, trẻ được nuôi lớn

# Những quy định trong sách

## Về các ký hiệu

- Trong phần công thức nấu ăn có: "Thức ăn chính", "Rau chính", "Rau phụ", "Súp", "Bữa phụ".




- Đôi khi trong thực phẩm chính có gộp chung cả thức ăn chính.

## Chế biến

- 1 thìa to là 15ml, 1 thìa nhỏ là 5ml, 1 cốc là 200ml.
- Khi nhắc đến sữa có nghĩa là sữa dành cho trẻ.
- Công thức nấu ăn về cơ bản là cho một suất ăn nhưng cũng có trường hợp diễn đạt theo lượng dễ nấu.
- Lượng nước dùng hay nước luộc rau khác nhau tùy theo sự gia giảm nhiệt, thời gian nấu và tình trạng thực phẩm. Bạn hãy điều chỉnh khi nấu.
- Mục tiêu cuối cùng là độ cứng và độ thô của đồ ăn. Bạn hãy điều chỉnh phù hợp với sự phát triển của trẻ.
- Mục tiêu nữa là thời gian nấu nướng. Bạn hãy tham khảo về cách nấu nướng.
- Khi không có chỉ định đặc biệt gì về thực phẩm, bạn hãy sơ chế bình thường như cạo vỏ, bỏ hạt, bỏ lõi, bỏ mầm v.v...

## Cách nấu

- Thời gian nấu trong lò vi sóng được tính toán dựa trên tiêu chuẩn loại lò 500W. Nếu lò của bạn có công suất 600W thì hãy để thời gian bằng 0,8 lần. Tuy nhiên, tùy vào loại máy và nguyên liệu cũng có khi thời gian nấu sẽ khác nhau. Do đó, lúc đầu bạn hãy để thời gian ngắn một chút rồi vừa quan sát tình hình vừa điều chỉnh thêm.

- Tùy từng loại lò nướng mà thời gian nấu khác nhau. Do đó, bạn hãy vừa quan sát tình hình vừa tăng giảm thời gian nấu cho phù hợp.

## Cách tiến hành - Tiêu chuẩn

- Cuốn sách này có tham khảo "Tài liệu hướng dẫn hỗ trợ về bú sữa/cai sữa" (năm 2007) của Bộ Y tế và Lao động Nhật Bản.

- Lượng thức ăn dặm và cách tiến hành có sự khác nhau tùy mỗi bé. Bạn hãy dựa vào tiêu chuẩn trong cuốn sách để chế biến đồ ăn dặm phù hợp với sự phát triển của con mình.

- Nếu bạn có lo lắng về việc dị ứng đồ ăn, đừng tự mình phán đoán mà hãy hỏi tư vấn bác sĩ chuyên môn.

Phần 1

# NHỮNG KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ ĂN DẶM

Trong phần này, tôi sẽ đưa ra những điểm cơ bản về ăn dặm cho trẻ, từ cách lên thực đơn đến những dụng cụ chế biến tiện lợi.

## Chúng ta cho trẻ ăn dặm từ khoảng 5-6 tháng tuổi

Từ khi được sinh ra, trẻ được nuôi lớn nhờ sữa nhưng sẽ đến giai đoạn trẻ cần lấy năng lượng và chất dinh dưỡng từ thức ăn để phát triển. Nhưng giai đoạn này, trẻ vẫn chưa biết nhai và nuốt thức ăn. Chúng ta gọi những đồ ăn dành cho trẻ trong giai đoạn khoảng một năm đầu đời phù hợp với sự phát triển của trẻ là đồ ăn dặm. Giai đoạn này bắt đầu từ khi trẻ được khoảng 5~6 tháng tuổi. Khi nào bạn thấy ở trẻ có dấu hiệu hứng thú với bữa ăn của người lớn, lúc đó bạn hãy bắt đầu từ việc mỗi ngày một lần cho trẻ ăn một thìa cháo nghiền.

**Những kiến thức cơ bản về ăn dặm**

**Ăn dặm là luyện tập để trẻ làm quen với bữa ăn**

Giai đoạn trẻ chuyển sang ăn thức ăn gọi là "ăn dặm".

## Cho trẻ trải nghiệm niềm vui của bữa ăn

Tùy vào sự phát triển của trẻ về chức năng tiêu hóa hấp thụ và khả năng nhai mà đồ ăn dặm sẽ khác nhau về lượng ăn mỗi lần, độ cứng, loại thực phẩm, số lần ăn v.v... Các mẹ bận rộn có lẽ sẽ rất vất vả với việc nấu đồ ăn cho trẻ. Tuy nhiên, trẻ con cần có sự giúp đỡ của mẹ. Khuôn mặt của mẹ vui vẻ khi đút cháo cho con ăn sẽ giúp con cảm nhận được niềm vui của bữa ăn. Khi cho con ăn, hãy tươi cười hỏi "con thấy ngon không?" rồi tự trả lời "ngon lắm" sẽ giúp trẻ thấy hào hứng, quan tâm đến bữa ăn. Khi ăn dặm, trẻ sẽ thích dùng tay để bốc đồ ăn, điều này thể hiện sự trưởng thành của trẻ nên bạn đừng ngăn cản mà hãy khuyến khích và khơi gợi "ham muốn ăn" ở trẻ.

**Khi nào nên cho trẻ bắt đầu ăn dặm?**

Khi trẻ được khoảng 5-6 tháng tuổi, nếu bạn thấy những dấu hiệu dưới đây thì hãy bắt đầu cho trẻ ăn dặm.



Trẻ thích thú với bữa







**ăn của người lớn**

Khi người lớn ăn cơm, nếu trẻ há miệng và không ngừng cử động tay chân, đó chính là một dấu hiệu trẻ muốn ăn.

**Trẻ nhanh đói**

Trẻ đòi ăn mặc dù chưa đến cữ bú, lúc đó bạn nên bắt đầu cho trẻ ăn dặm.

**Trẻ có thể ngồi được nếu bạn đỡ trẻ**

Nếu trẻ đã cứng cổ và ngồi vững được khi bạn đỡ, có nghĩa là trẻ đã cứng cáp và có thể bắt đầu cho trẻ ăn dặm.

**Phản xạ bú của trẻ giảm đi**

Nếu cho thìa vào miệng mà trẻ ít dùng lưỡi để mút (giảm phản xạ bú) cũng là một dấu hiệu.

## Bốn giai đoạn ăn dặm

Điều chỉnh độ cứng của đồ ăn phù hợp với sự phát triển của trẻ. Độ thô của thức ăn được tăng dần.

### GIAI ĐOẠN 1: 5~6 tháng tuổi

"Giai đoạn nuốt chửng"

Bạn hãy quan sát tình trạng của trẻ và bắt đầu cho ăn dần từ một ngày một lần một thìa. Giai đoạn này trẻ vẫn chưa nghiền nát được thức ăn trong miệng nên chúng ta chế biến đồ ăn nhuyễn và dễ nuốt. Chúng ta chỉ cho trẻ ăn khi trẻ đói.



Trẻ không cử động nhiều môi và lưỡi. Trẻ ngậm miệng đưa thức ăn về phía cổ họng rồi nuốt chửng.

### GIAI ĐOẠN 2: 7~8 tháng tuổi

"Giai đoạn nhai trệu trạo"

Trẻ có thể nghiền nát thức ăn dạng hạt mềm bằng lưỡi. Một ngày, bạn cho trẻ ăn hai lần, việc cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau cũng là điều quan trọng để trẻ biết được nhiều vị và cảm nhận bằng lưỡi.



Trẻ dùng lưỡi và hàm trên để nghiền nát thức ăn. Cử động giống như khi ta đang càu nhàu.

### GIAI ĐOẠN 3: 9~11 tháng tuổi

"Giai đoạn nhai tóp tép"

Trẻ đã ăn được những đồ ăn cứng mà có thể dùng lợi

### GIAI ĐOẠN: 4 12~18 tháng tuổi

"Giai đoạn nhai thành thạo"

Trẻ ăn được những đồ ăn cứng mà có thể cắn bằng lợi.

để nghiền nát. Chúng ta tạo thói quen về bữa ăn cho trẻ thành 1 ngày ăn 3 lần. Tạo không khí ăn uống vui vẻ cho trẻ cùng gia đình cũng rất quan trọng.

Chúng ta tạo cho trẻ nhịp điệu sinh hoạt xung quanh bữa ăn của trẻ. Trẻ sẽ bắt đầu ăn bằng tay nên giai đoạn này cũng cần tạo cho trẻ hứng thú tự mình ăn.



Trẻ nghiền nát đồ ăn bằng phía trong lợi. Mặc dù lúc này trẻ chưa mọc răng nhưng cử động hàm của trẻ giống như đang nhai.



Có lúc trẻ cho quá nhiều thức ăn vào miệng hay ăn phồng mồm trợn má nhưng dần dần trẻ sẽ học cách đưa thức ăn vừa phải vào miệng của mình.

## 6 điểm chú ý khi cho trẻ ăn dặm

Với cả bé và mẹ, ăn dặm đều là trải nghiệm đầu tiên nên bạn hãy chú ý tuân thủ 6 điểm dưới đây

### 1. Căn cứ vào thể trạng con mình

Sự phát triển ở mỗi trẻ khác nhau nên bạn không cần ép buộc trẻ vào tiêu chuẩn ăn dặm nào cả. Bạn hãy tham khảo cuốn sách này rồi áp dụng dựa trên tình hình của con mình.

### 2. Bạn đừng sốt ruột

Nếu mẹ cảm thấy lo lắng, sốt ruột, điều đó sẽ truyền sang trẻ, làm mất đi không khí vui vẻ khi ăn. Bạn cần cố gắng bình tĩnh.

### 3. Cân bằng dinh dưỡng theo đơn vị 2~3 ngày

Chú ý cho trẻ có bữa ăn cân bằng dinh dưỡng nhưng sẽ khó khăn nếu mỗi ngày đều phải chú ý. Chúng ta hãy cân bằng dinh dưỡng theo đơn vị 2-3 ngày.

### 4. Quan sát thái độ của trẻ

Bạn vừa nói "ngon quá nhỉ" vừa xem thái độ trẻ khi ăn. Đặc biệt khi cho trẻ ăn một món mới, bạn hãy chú ý đến cả phản ứng cơ thể của trẻ.

### 5. Không so sánh với trẻ khác

Mỗi trẻ có sự phát triển khác nhau và sở thích ăn uống khác nhau nên bạn không nên so sánh con mình với trẻ khác. Nếu sức khỏe của bé tốt và lanh lợi thì không có vấn đề gì.

### 6. Tạo cho trẻ niềm vui khi ăn uống

Từ khi bắt đầu ăn dặm, trẻ sẽ có cảm hứng và mối quan tâm đến bữa ăn. Chúng ta cần chú ý cho trẻ thử nhiều vị khác nhau trong bầu không khí vui vẻ để nuôi dưỡng tâm hồn ăn uống của trẻ.

**Thực đơn thúc đẩy tăng trưởng của trẻ**
**Cân bằng dinh dưỡng**
Cân bằng dinh dưỡng để thúc đẩy sự tăng trưởng của trẻ.

## Cân bằng dinh dưỡng tốt liên quan đến việc tạo thói quen ăn uống khoa học cho trẻ

Đồ ăn dặm giúp trẻ bổ sung năng lượng và dinh dưỡng mà sữa mẹ và sữa ngoài chưa đủ. Ban đầu, có thể bạn cho trẻ ăn dặm bằng cách cho trẻ uống sữa bột. Nhưng từ giai đoạn này, trẻ cần có thực đơn cân bằng dinh dưỡng để thúc đẩy sự tăng trưởng và thói quen ăn khoa học.

Bạn đừng để công việc chuẩn bị bữa ăn khiến mình bị áp lực. Nếu bạn cảm thấy mỗi ngày chế biến món ăn một lần khó khăn thì có thể điều chỉnh 2~3 ngày chế biến một lần cũng không sao.

## Khi trẻ được 9 tháng tuổi, mẹ cần chú ý đến thực đơn

Ở giai đoạn nuốt chửng và giai đoạn nhai trệu trạo, trẻ bị hạn chế bởi những thực phẩm và lượng có thể ăn nên bạn hãy coi trọng việc cho trẻ làm quen với đồ ăn hơn là vấn đề năng lượng và dinh dưỡng. Điều quan trọng là bạn cho trẻ ăn đồ ăn phù hợp với sự phát triển hoặc khi cho trẻ ăn loại thức ăn mới, phải quan sát phản ứng của trẻ rồi mới tiếp tục.

Đến 9 tháng tuổi, trẻ đã ăn ba bữa một ngày, chúng ta cần suy nghĩ đến thực đơn cân bằng dinh dưỡng. Chúng ta cần chú ý cho trẻ có bữa cơm nhiều màu sắc với thực đơn cơ bản bao gồm "Thực phẩm chính (chất đường bột)" + "Thức ăn chính (Chất đạm)" + Thức ăn phụ (vitamin và khoáng chất)" + "Canh, súp".

Tôi muốn các bạn chú ý đưa các nguyên liệu giàu sắt vào thực đơn, ví dụ như gan hay tảo nâu. Vì đến giai đoạn này, thành phần sắt mà trẻ đã nhận được từ mẹ trong thời kỳ mang thai bắt đầu giảm dần.

Bạn có thể tập trung chủ yếu vào thực đơn theo kiểu Nhật có sử dụng nhiều loại nguyên liệu với ít dầu mỡ.

**Điểm chú ý khi lên thực đơn**

Cho tré ăn nhạt, hạn chế lượng muối. Chế biến giữ được hương vị của nhiên liệu.

Các cơ quan nội tạng của trẻ chưa phát triển hoàn thiện nên cần hạn chế lượng muối. Trong thời kỳ nuốt chửng, vị tự nhiên của các nguyên liệu là đủ đối với trẻ. Ở giai đoạn nhai trệu trạo, mẹ sẽ tạo thêm hương vị. Từ giai đoạn nhai tóp tép về sau, mẹ cũng nên nấu nhạt,cố gắng phát huy được hương vị của nguyên liệu.

Bạn cần suy nghĩ một thực đơn với nhều màu sắc

Nếu bạn sử dụng nhiều loại nguyên liệu với nhiều màu sắc như màu đỏ (cà chua, cà rốt), màu xanh (cải bó xôi, súp lơ xanh), màu vàng (lòng đỏ trứng, bí ngô), màu trắng (đậu, cá trắng) v.v... bạn sẽ có được bữa ăn cân bằng dinh dưỡng. Nếu biết cách sử dụng tốt các loại rau theo mùa, bạn sẽ có được bữa ăn hấp dẫn cho trẻ.

Từ 9 tháng tuổi, mẹ phải chú ý đến cân bằng dinh dưỡng khi nấu ăn cho trẻ.

Từ 9 tháng tuổi, trẻ sẽ ăn một ngày ba bữa, chủ yếu lấy năng lượng và dinh dưỡng thông qua thức ăn. Để có bữa ăn cân bằng dinh dưỡng, chúng ta cần chú ý đảm bảo bữa ăn có thực phẩm chính như cháo, thức ăn chính như thịt cá, thức ăn phụ như rau xanh và bổ sung thành phần dinh dưỡng còn thiếu bằng canh,súp.

Khuyến khích thực đơn kiểu Nhật sử dụng ít dầu mỡ

Nếu sử dụng nước dùng dashi được nấu từ tảo bẹ và cá thu bào, bạn vẫn nấu được vị ngọt và không cần cho muối. Hơn nữa, nếu là một thực đơn theo kiểu Nhật, bạn có thể hạn chế lượng dầu mỡ, như vậy là một mũi tên trúng hai đích. Chúng ta hãy cùng suy nghĩ một thực đơn sử dụng chính là nước luộc rau.

## Thực đơn cân bằng dinh dưỡng cho trẻ

**Chúng ta hãy lên một thực đơn ăn dặm cân bằng dinh dưỡng đảm bảo chất đường bột, chất đạm, vitamin và khoáng chất.**

### Chất đường bột

(Thực phẩm chính)



Có trong cơm, bánh mỳ, các loại

### Vitamin và khoáng chất (Rau, canh, súp)



Vitamin có trong rau củ quả v.v... giúp tăng cường hệ miễn dịch, hỗ trợ việc hấp thụ các chất dinh

### Chất đạm (Thức ăn)



Chất dinh dưỡng có trong thịt, cá, trứng, thực phẩm từ đậu tương, sản phẩm từ sữa v.v... Vì là chất dinh dưỡng không thể

mì, các loại khoai v.v... khi vào cơ thể sẽ được phân giải thành glucose, là nguồn năng lượng cho cơ thể và não bộ làm việc. Đây là chất dinh dưỡng không thể thiếu để trẻ có thể vận động khỏe mạnh.

dưỡng. Chất khoáng có chứa trong các loại rau xanh hay các loại tảo biển có chức năng giúp xương và răng chắc khỏe. Vitamin và khoáng chất đều là các chất dinh dưỡng không thể thiếu để tăng sức đề kháng.

thiếu để nuôi cơ thể nên cần phải chú ý cách 2 ~ 3 bữa lại ăn. Có hai loại là đạm động vật và đạm thực vật nên bạn cần đưa vào thực đơn một cách cân bằng.

**Bỏ sữa và cai sữa**

**Nên tiếp tục cho uống sữa mẹ đến khi nào?**

Vẫn nên duy trì cho trẻ bú sữa mẹ trong thời gian ăn dặm. Tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ đến khi nào mẹ và con có thể tiếp tục.

## Cố gắng để trẻ "bỏ sữa" một cách tự nhiên

Nếu trẻ uống thêm sữa ngoài thì từ khoảng 1 tuổi, trẻ có thể dùng cốc để uống sữa thay cho bình. Thời kì này vẫn tiếp tục duy trì cho trẻ bú sữa mẹ nếu có thể.

“Cai sữa” là khi người mẹ tự quyết định vào thời điểm nào cho trẻ thôi bú, còn “bỏ sữa” là đợi đến khi trẻ tự nhiên thôi bú. Chúng ta đều rất băn khoăn không biết nên làm theo cách nào, nhưng thông thường để trẻ “bỏ sữa” vẫn tốt hơn.

## Giai đoạn bú sữa có giới hạn nên hãy cho trẻ bú đến khi nào có thể

“Bầu sữa” mẹ không chỉ cung cấp dinh dưỡng và năng lượng cho trẻ mà còn đóng vai trò quan trọng giúp trẻ cảm thấy được bảo vệ.

Hơn nữa, bú mẹ thể hiện mối liên hệ giữa mẹ và con, do vậy nếu có điều kiện, hãy chờ tới khi trẻ bỏ sữa tự nhiên.

Cũng có khi mẹ phải quyết định cai sữa do hoàn cảnh. Nhưng ở đây chỉ nhấn mạnh: Khuyến khích cho trẻ bú lâu nhất có thể.

**Sự khác nhau giữa "bỏ sữa" và "cai sữa"**

**Bỏ sữa** là gì?

**Trẻ tự nhiên thôi bú**

**Cai sữa** là gì?

**Người mẹ quyết định thời kì cai sữa**

Chúng ta gọi trường hợp mẹ không can thiệp mà trẻ tự nhiên không bú sữa mẹ nữa là “bỏ sữa”. Đôi khi điều này làm mẹ hơi chạnh lòng! Sự khác nhau giữa “bỏ sữa” và “cai sữa”

Thời gian trẻ bú sữa mẹ có giới hạn. Điều quan trọng là mẹ quyết định việc này chứ không phải nghe theo lời khuyên của những người xung quanh.

# ĐỒ DÙNG ĐỂ CHẾ BIẾN

**Ở phần này tôi sẽ giới thiệu cho các bạn về những đồ dùng chế biến tiện lợi để nấu đồ ăn dặm vốn mất thời gian, ví dụ như dụng cụ để mài, nghiền, nạo, vắt v.v...**

## Dụng cụ tiện lợi

**Bạn hãy kiểm tra xem mình có những dụng cụ gì để chế biến đồ ăn?**

Dụng cụ cần thiết khi chế biến đồ ăn dặm cho trẻ không nhất thiết phải là những đồ chuyên dùng cho trẻ mà bạn có thể sử dụng các vật dụng sẵn có trong gia đình. Trước tiên, bạn hãy kiểm tra lại xem mình có những dụng cụ gì.



### Dụng cụ vắt

Sử dụng khi vắt nước trái cây. Chỉ cần để cả vỏ, cắt đôi quả rồi vắt. Có thể dễ dàng vắt nước trái cây mà không bị lãng phí.



### Nồi nhỏ

Vì trẻ ăn lượng rất ít nên một cái nồi nhỏ sẽ dễ sử dụng hơn. Tôi khuyên bạn nên dùng loại nồi có chất liệu chống dính.



### Cốc đo lường

Rất tiện lợi khi đong gạo và đong nước. Bạn chỉ cần loại cốc 200ml, có vạch chia rõ ràng, dễ sử dụng.







**Thìa đo lượng**

Sử dụng khi số lượng dưới 15ml. Thông thường là dùng đầy 1 thìa nhỏ (5ml) và đầy 1 thìa to (15ml) nhưng nếu bạn có bộ thìa gồm ba chiếc, mỗi chiếc hơn nhau ½ lần sẽ rất tiện.

**Dụng cụ mài**

Có rất nhiều chất liệu khác nhau như kim loại, nhựa v.v... Nhưng sản phẩm bằng gốm sứ như hình vẽ rất dễ mài và cũng dễ dàng làm sạch. Sản phẩm này cũng bền.

**Rổ**

Loại nhỏ sẽ dễ sử dụng. Chúng ta vớt đồ đã luộc ra rổ, ngoài ra đây cũng là dụng cụ rất hữu ích khi chúng ta luộc hai loại nguyên liệu cùng nhau mà cần vớt loại nào đó ra trước.



**Chày và cối**

Đây là dụng cụ sử dụng lâu dài ngay từ đầu nên bạn hãy chọn loại dễ rửa, nhỏ gọn. Với loại nhỏ, bạn có thể sử dụng tiện lợi hơn.



**Rây**

Dụng cụ này không chỉ dùng khi chắt nước canh mà còn nhiều cách sử dụng khác nữa, như đưa một lượng nhỏ nguyên liệu vào rây để loại bỏ dầu mỡ, loại bỏ muối, chần qua nước nóng, lọc thực phẩm v.v...



**Chảo rán loại nhỏ**

Bạn nên chọn loại chảo nhỏ, nhẹ, dễ dùng và chỉ để chuyên nấu đồ ăn dặm. Với loại chảo nhỏ, bạn sẽ dễ dàng chế biến hơn.

## ĐỒ DÙNG ĐỂ BẢO QUẢN

Lượng trẻ ăn một lần rất ít nên sẽ vô cùng vất vả nếu mỗi bữa chúng ta nấu một lần. Ở phần này, chúng ta sẽ chuẩn bị những dụng cụ để bảo quản đồ ăn một cách thông minh.





### Túi ni-lông có khóa

Dụng cụ này rất hữu ích khi bạn nấu nhiều đồ ăn và muốn làm đông. Loại này rất nhỏ gọn không chiếm chỗ trong tủ lạnh. Bạn hãy chọn kích cỡ dễ sử dụng và dự trữ sẵn trong nhà.

### Khay làm đá

Dụng cụ này rất hữu ích khi bạn muốn làm đông nước súp và cháo. Sau đó, bỏ vào túi ni-lông có khóa để bảo quản. Ở giai đoạn đầu, đây chính là một dụng cụ hữu ích giúp bạn có thể chế biến một cách nhanh chóng.



### Bộ hộp chia nhỏ

Bạn sẽ dùng để chia nhỏ phần đồ ăn dặm đã nấu thành từng phần nhỏ cho mỗi lần ăn, rồi để vào ngăn làm lạnh. Loại hộp này có nhiều kích cỡ khác nhau nên bạn có thể sử dụng phù hợp với tháng tuổi của trẻ và lượng thức ăn.




### Hộp đựng có nắp kín

Bạn hãy chuẩn bị một vài hộp kích cỡ nhỏ. Nếu có loại sử dụng được để làm đông và đặt được trong lò vi sóng thì càng tiện. Xem nắp có đóng kín không cũng là một tiêu chí để lựa chọn hộp.

## Tiện lợi hơn! DỤNG CỤ HỮU ÍCH



### Hộp cháo



### Bộ dụng cụ chế biến đồ ăn

Đây là dụng cụ rất tiện lợi, có thể cho vào trong nồi cơm điện để nấu cháo cùng khi nấu cơm. Với dụng cụ này bạn có thể nấu cháo tùy theo từng giai đoạn,từ giai đoạn nuốt chửng đến giai đoạn nhai tóp tép.

Đây là bộ dụng cụ chế biến đa năng không thể thiếu khi nấu đồ ăn dặm để "nghiền nhỏ", "lọc","nạo", "vắt" v.v... Bạn có thể xếp chồng lên nhau nên sẽ không chiếm diện tích.

## Kỹ thuật chế biến thường xuyên sử dụng

**11 phương pháp chế biến để nấu đồ ăn dặm cho trẻ**

Nấu đồ ăn dặm cần tốn nhiều công sức để trẻ dễ ăn. Ở đây, tôi sẽ sử dụng những nguyên liệu dễ dùng trong khi nấu ăn dặm để giới thiệu cho các bạn về các kỹ thuật chế biến.

## Phương pháp 1: Mài



Mài những nguyên liệu cứng như táo hay cà rốt...

Với những thực phẩm ăn sống như táo chẳng hạn, trước khi ăn bạn cần gọt vỏ, bỏ lõi rồi mài. Cà rốt là loại rau củ nên bạn hãy luộc mềm trước rồi mới mài.



Mài đồ đã phơi khô và làm đông

Đối với những loại nguyên liệu mềm như bánh mỳ hay thịt ức gà, bạn hãy làm đông trước. Khi nguyên liệu đã đông, bạn có thể mài một cách dễ dàng.

## Phương pháp 2: Tách, xé









**Tách, xé bằng dĩa**

Đối với cá trắng, bạn tách bỏ kỹ phần xương và da rồi luộc lên. Bạn để miếng cá lên đĩa rồi dùng đầu dĩa tách, xé ra.

**Tách, xé bằng tay**

Nếu cho cá trắng vào túi ni-lông, bạn có thể dễ dàng tách, xé bằng đầu ngón tay. Cách này có lợi điểm là dễ điều tiết tăng giảm lực xé.

## Phương pháp 3: Giã





**Giã bằng cối**

Bạn cho bí ngô đã luộc mềm vào cối rồi dùng chày giã nhỏ. Đối với nguyên liệu có nhiều gân như cải bó xôi, sau khi giã, bạn hãy nghiền nhuyễn ra.

**Nghiền bằng dĩa**

Đối với những nguyên liệu mềm như chuối, bạn hãy dùng phần lưng dĩa để dằm nhỏ. Bí quyết là ấn mạnh đầu dĩa xuống.

## Phương pháp 4: Rây







Trường hợp là rau

**Khi không có dụng cụ rây, bạn có thể thay thế bằng cái lọc trà**

Nếu không có dụng cụ rây thì sử dụng cái lọc trà cũng được. Rây có loại mắt to nên sau khi lọc, bạn nên kiểm tra lại xem có còn hạt hay xơ không.

**Đối với những thực phẩm mềm, bạn chỉ cần ấn nhẹ để rây**

Đối với những thực phẩm mềm như cà chua hay dâu tây, bạn cứ để nguyên và rây. Đây là phương pháp giúp chúng ta có thể bỏ hạt và vỏ của thực phẩm nên ở giai đoạn trẻ nuốt chửng thường xuyên được sử dụng.

**Đối với thực phẩm có nhiều xơ, chúng ta nên cắt ra rồi mới rây**

Đối với các loại lá rau có nhiều xơ như bắp cải hay cải bó xôi, bạn hãy luộc mềm, cắt nhỏ, giã nát ra rồi mới rây.

## Phương pháp 5: Làm sánh

Thức ăn làm sánh



**Bánh mỳ**

Cho vụn bánh mỳ vào nước dùng dashi (xem trang 26), đun lên. Tùy vào tình trạng ăn dặm của trẻ, bạn điều chỉnh độ to của vụn bánh mỳ khác nhau.



**Bột mỳ nguyên cám**

Thả bột mỳ nguyên cám khô vào nước dùng dashi rồi đun lên. Đây là loại nguyên liệu nên dự trữ sẵn trong nhà rất tiện lợi.



**Sữa chua**

Bạn trộn sữa chua nguyên chất với chuối đã nghiền nát rồi sử dụng.



**Đồ ăn dành cho bé**

Thị trường có bán loại đồ ăn chỉ cần trộn lên là đặc sánh lại dành cho trẻ. Với loại này chế biến vô cùng đơn giản, không lo bị hỏng.





1. Làm bột năng hoàn tan

Đánh tan theo tỉ lệ 1 bột năng : 2 nước. Vì bột năng dễ lắng xuống nên bạn cần quấy lại trước khi đổ vào.

2. Đổ vào khi nước sôi

Khi nước dùng dashi sôi, bạn hãy rưới bột năng hòa tan lên rồi vừa quấy đều vừa đun sôi để làm nước dùng dashi sánh lại.

## Phương pháp 6: Vắt



Chỉ dùng nước ép



Sử dụng cả tép cam



Sử dụng cả tép cam

### Lọc bằng giấy ăn

Đây là kỹ thuật rất hữu ích ở giai đoạn đầu khi chỉ cho trẻ uống nước ép. Bạn hãy sử dụng vải màn sạch hay giấy ăn sạch để lọc nước ép cam đã vắt.

### Dùng dĩa xoáy để vắt

Nếu trẻ đã có thể ăn được cả tép cam, bạn hãy thử vắt cam bằng dĩa. Bạn hãy chọc dĩa vào quả cam như hình vẽ rồi xoáy đều trên và dưới.

### Sử dụng máy vắt cam để vắt

Khi bạn muốn lấy cả phần tép cam, hãy dùng dụng cụ vắt. Bạn đặt quả cam đã cắt đôi lên trên dụng cụ vắt rồi vừa xoáy vừa ấn xuống sẽ lấy được nước ép cam.

## Phương pháp 7: Làm nhuyễn





### Làm nhuyễn rau

Chúng ta gọi cách cho thêm nước hoặc súp vào rau vừa lọc để dễ uống hơn là "làm nhuyễn". Bạn cho thêm từng chút nước một vào rau rồi tán

### Làm nhuyễn cá

Thịt cá trắng dễ bị khô. Nếu vừa nghiền mà cho trẻ ăn luôn sẽ rất khó ăn. Do đó, bạn hãy cho thêm nước hoặc súp vào làm nhuyễn ra. Điểm

| | |
|---|---|
| đều. | chú ý là cần đánh tan. |

## Phương pháp 8: Nấu



Nấu bằng nước luộc thịt hay nước súp

Nếu chỉ nấu nguyên liệu bằng cách luộc lên rồi dằm nát sẽ không tạo được mùi vị đặc biệt. Do đó, chúng ta sẽ tạo thêm mùi vị bằng cách nấu với nước luộc thịt hay nước súp để trẻ không chán.



Thêm nước luộc thịt hay nước súp vào sau khi xào

Nếu sau khi xào, bạn thêm nước dùng dashi và nước súp vào nấu không chỉ giúp làm mềm dễ ăn mà còn tăng độ thơm ngon. Nếu nấu kỹ, vị ngọt trong rau sẽ tiết ra.

## Phương pháp 9: Cắt



Băm nhỏ (miếng khoảng 2~3mm)

Khi trẻ được khoảng 7~8 tháng tuổi, chúng ta nên bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn băm nhỏ. Chúng ta luộc mềm rồi cắt miếng nhỏ khoảng 2~3mm cho trẻ ăn.



Thái nhỏ (miếng khoảng 5~6mm)

Để trẻ chuyển từ ăn thức ăn được băm nhỏ đến ăn miếng to sẽ mất khoảng 4~5 tháng. Bạn hãy quan sát tình trạng của trẻ để từng chút một cho ăn miếng to hơn. Miếng to tối đa là cắt miếng khoảng 5~6mm là thích



Cắt miếng to

Khi trẻ được khoảng 1 tuổi đã có thể ăn miếng to. Nhưng trẻ vẫn chưa ăn được rau củ sống nên cần nấu mềm.

hợp.

## Phương pháp 10: Nướng





### Nướng bằng chảo

Khi bạn muốn nướng mà không dùng dầu mỡ, hãy để thực phẩm trên giấy dùng để nấu ăn rồi nướng. Nếu để giấy ra ngoài mép chảo sẽ dễ bắt lửa nên bạn hãy cẩn thận.

### Nướng bằng lò nướng

Lò nướng là một dụng cụ nhà bếp rất tiện lợi ít khi làm hỏng món ăn của bạn. Khi muốn nướng thực phẩm, bạn hãy trải giấy bạc ra, quết một lớp dầu mỏng rồi để thực phẩm lên trên và nướng.

## Phương pháp 11: Luộc





### Luộc bằng nước nguội

Đối với trứng và những loại rau củ quả như khoai và cà rốt lâu chín,bạn hãy cho nước vào nồi rồi cho thực phẩm vào, sau đó đậy nắp và đun.

### Luộc bằng nước sôi

Đối với các loại rau nhanh chín như cải bó xôi, nguyên tắc là luộc trong thời gian ngắn.Khi nước trong nồi sôi bạn mới cho thực phẩm vào rồi đun lửa to mà không cần đậy vung. Sau đó, đừng quên nhúng trong nước lạnh.

## MẸO NHANH 1: **LÒ VI SÓNG**

Thành thục sử dụng lò vi sóng giúp bạn chế biến được món ngon trong thời gian ngắn với lượng đồ ăn ít và khó làm mất các chất dinh dưỡng.

**Điều cần biết!**

**Những mẹo nhỏ giúp chế biến nhanh**

Ở phần này tôi sẽ giới thiệu với các bà mẹ bận rộn nhưng vẫn cố gắng tự nấu đồ ăn dặm cho con những mẹo chế biến nhanh để tiết kiệm thời gian.

### Nhiều cách chế biến có thể thực hiện bằng lò vi sóng



Luộc

Đối với các loại rau lá như cải bó xôi, sau khi rửa sạch, bạn hãy bọc trong túi ni-lông rồi luộc. Bạn chỉ cần rất ít nước là đã có thể luộc chín. Sau khi luộc xong, hãy nhúng trong nước lạnh rồi sử dụng.



Nấu

Khi nấu đồ ăn dặm, bạn chỉ nấu một lượng rất nhỏ nên sẽ dễ bị cháy. Khi đó,bạn hãy cho thực phẩm vào một ít nước dùng dashi và nấu trong lò vi sóng sẽ rất tiện lợi.



Đun nóng

Đối với các loại rau củ cứng như bí ngô, nếu sử dụng lò vi sóng chỉ cần nấu trong thời gian rất ngắn đã chín mềm. Bạn hãy cắt miếng phù hợp, thêm một chút nước vào, bọc kín bằng ni-lông rồi nấu.







### Làm mềm

Với lò vi sóng, bạn cũng dễ dàng làm mềm các đồ khô như nấm khô v.v... Bạn rửa sạch, cho vào dụng cụ chịu nhiệt, đổ nước ngập thực phẩm, bọc màng ni-lông rồi quay.

### Làm đặc, sánh

Bạn cũng có thể làm đặc, sánh bằng lò vi sóng. Bạn chỉ cần cho bột năng hòa tan vào thức ăn, trộn đều lên rồi quay trong lò là được. Khi lấy ra khỏi lò, bạn hãy khuấy kỹ lại.

### Xào

Nếu bạn cho một chút bơ lên hành tây rồi quay trong lò vi sóng, bạn đã có ngay món xào với hương vị rất tuyệt. Khi quay trong lò vi sóng, hành tây sẽ bắn tung tóe khiến bạn mất công dọn dẹp, do đó bạn hãy bọc màng bọc không quá căng rồi quay.

## Điểm chú ý khi sử dụng lò vi sóng



### Bọc màng bọc không quá căng

Khi bạn quay trong lò vi sóng sẽ có hơi nước bốc lên. Để hơi nước thoát lên được, bạn hãy bọc màng bọc không quá căng.



### Để ở vị trí phù hợp với loại máy

Tùy vào loại máy có bàn quay hay không mà cách sử dụng sẽ khác nhau. Bạn hãy đặt thực phẩm ở vị trí phù hợp với loại máy mà bạn sử dụng.



### Thêm một chút nước

Khi bạn muốn làm mềm thực phẩm hoặc khi thực phẩm đang bị khô, bạn hãy cho thêm một chút nước rồi mới quay.





### Giữa chừng kiểm tra việc nóng không đều

Hiện tượng nóng không đều dễ xảy ra nên giữa chừng bạn nên kiểm tra. Nếu có chỗ nào nhiệt không nóng đều,bạn nên trộn lên



### Xếp miếng thực phẩm to

Để nhiệt tản đều và nấu được trong thời gian ngắn thì cần phải thái vừa và xếp miếng.

rồi quay lại lần nữa.

Khi quay bạn nên kéo dài thời gian quay từng chút một

Nếu bạn để làm nóng ngay trong thời gian dài sẽ có khả năng bị nóng quá gây nguy hiểm. Nếu bạn vừa xem tình trạng vừa kéo dài thời gian quay lên từng chút một sẽ tốt hơn.

## Kiểm tra lại xem chén đĩa của bạn có thể sử dụng trong lò vi sóng hay không

Không phải tất cả dụng cụ chứa đựng của bạn đều có thể dùng trong lò vi sóng. Trước tiên, bạn cần kiểm tra xem chúng có phải là đồ chịu nhiệt hay không. Kể cả thủy tinh hay nhựa vẫn có những đồ chịu được nhiệt, có đồ không, do vậy bạn cần phải kiểm tra trước khi sử dụng.




- Các dụng cụ chứa đựng bằng thủy tinh chịu nhiệt và nhựa chịu nhiệt.
- Đồ gốm sứ




- Những dụng cụ chứa đựng bằng kim loại như nhôm, thép, men
- Những dụng cụ có hoa văn hay đường viền bằng vàng bạc
- Những hộp sơn hay dụng cụ bằng tre gỗ

## MẸO NHANH 2: NỒI CƠM ĐIỆN

Nồi cơm điện có tác dụng rất tốt trong việc làm mềm thực phẩm. Nếu bạn cho thực phẩm vào cùng khi nấu cơm sẽ vô cùng hiệu quả.



### Luộc rau

Đối với các loại rau củ như khoai hay cà rốt, bạn hãy rửa sạch, gọt vỏ rồi bọc trong giấy bạc. Bạn cho gạo, nước rồi đến khoai hay cà rốt vào nồi cơm điện và bật nút ON. Như vậy, bạn không cần làm gì nữa mà thực phẩm đã chín mềm tận bên trong.



### Hấp khoai với cơm

Bạn có thể hấp khoai chung với cơm dành cho người lớn để tiết kiệm thời gian.



### Nấu cháo

Nấu cháo cùng trong nồi cơm điện rất đơn giản. Bạn chỉ cần cho gạo và nước vào cốc nấu cháo chuyên dụng, rồi đặt vào nồi nấu cơm của người lớn. Với cách này, bạn có thể tiết kiệm thời gian nấu cháo.

## MẸO NHANH 3: MÁY XAY

Máy xay chính là người bạn đồng hành giúp bạn nấu đồ ăn dặm cho trẻ như xay nhỏ, trộn đều, xay bột...





### Nghiền

Với các loại rau nhiều xơ như bắp cải hay cải bó xôi,bạn sẽ phải tốn rất nhiều công sức nếu nghiền nhỏ bằng tay. Với máy xay, việc này nhanh gọn hơn nhiều.

Khi bạn nghiền cháo cũng vậy, nếu có máy xay sẽ rất nhanh chóng. Bạn nấu một lần nhiều một chút, sau đó bảo quản lạnh.



### Máy xay cầm tay

Khi bạn đã thành thạo các chức năng giống với máy xay thông thường, với máy xay cầm tay, bạn sẽ dễ dàng đưa cả dụng cụ xay vào bát hay cốc để thao tác. Bạn có thể dễ dàng nấu cháo to nhỏ tùy ý.



### Với phần còn thừa, bạn hãy cho vào khay làm đá để làm đông

Bạn sử dụng khay làm đá để bảo quản. Bạn nên chọn loại khay có mỗi ô bằng lượng thức ăn một bữa cho trẻ sẽ rất tiện lợi. Bạn bọc màng bọc để làm đông, sau đó bảo quản trong túi ni-lông có khóa.

## MẸO NHANH 4: KÉO LÀM BẾP

Dùng kéo làm bếp sẽ tiện lợi hơn dao rất nhiều khi bạn muốn cắt thực phẩm nhỏ với lượng ít.



Khi cắt sợi mì



Dùng khi cắt các loại thịt như



Khi cắt lá rau

Đối với cả các loại mì, sau khi chế biến bạn hãy dùng kéo cắt thành từng miếng có độ dài vừa ăn. Với chiếc kéo, bạn rất dễ vệ sinh, chỉ cần rửa sạch rồi tráng qua nước nóng.

thịt ức gà

Ngay cả khi bạn cần cắt thịt ức gà đã luộc,một chiếc kéo làm bếp cũng rất tiện lợi.Cả khi bạn muốn băm nhỏ thì trước tiên nên dùng kéo cắt sau đó mới băm sẽ đơn giản hơn.

Sử dụng khi muốn cắt nhỏ một ít lá rau như bắp cải hay cải bó xôi.

## MẸO NHANH 5: TÚI NI-LÔNG

Cố gắng giảm những đồ phải rửa và chế biến mà không bẩn tay. Túi ni-lông chính là một dụng cụ tiện lợi có thể giúp bạn làm những điều đó.



Trộn thực phẩm

Khi bạn làm thịt viên hay nhân bánh hamburger mà không muốn dính tay,hãy cho tất cả nguyên liệu vào trong túi ni-lông, bạn có thể dễ dàng trộn đều thực phẩm lên mà không bẩn tay.



Giã nhẹ

Khi bạn muốn giã nhỏ những đồ đã phơi khô, túi ni-lông có khóa trở nên tiện lợi. Khi bạn giã bột mỳ nguyên cám cũng sẽ không bị bắn tung tóe.



Nghiền nát thực phẩm đã luộc

Bạn cho thực phẩm đã luộc vào trong túi ni-lông rồi nghiền nát bằng tay, sẽ không cần phải rửa dụng cụ và cũng không bẩn tay.

Vẫn còn nữa

## Mẹo nhanh: Dụng cụ lý tưởng

### Vợt nhúng







Loại bỏ muối



Bỏ bớt dầu ăn

Với chiếc vợt nhúng có thể cho vào trong nước sôi, bạn có thể sử dụng để làm cho thực phẩm như cá phơi khô bớt mặn. Bạn cũng có thể dùng dụng cụ rây nhưng với chiếc vợt nhúng có đáy sâu, bạn sẽ dễ dàng sử dụng hơn.

Cũng giống việc loại bỏ muối, nếu sử dụng chiếc vợt nhúng, bạn có thể bỏ bớt dầu ăn trong thực phẩm một cách dễ dàng.

## Cái nạo

Nếu bạn dùng nạo, cạo vỏ củ cải hay cà rốt sẽ rất đơn giản. Hơn nữa, trước khi muốn thái mỏng hay băm nhỏ, nếu bạn sử dụng nạo để gọt mỏng sẽ dễ làm hơn.



### Dụng cụ đánh trứng, tạo bọt



Bạn hãy thử sử dụng dụng cụ tạo bọt để đánh tơi những nguyên liệu mềm như đậu phụ chẳng hạn. Với dụng cụ này, bạn vẫn có thể dễ dàng nghiền nát nguyên liệu mà không cần dùng chày cối.

### Dao cắt pizza



Với chiếc dao cắt pizza sắc bén, bạn có thể sử dụng cắt trên đĩa. Dụng cụ này rất hữu dụng khi bạn muốn chế biến đồ cho trẻ từ thức ăn của người lớn và khi muốn cắt nhỏ đồ ăn.

### Túi bắt bông kem



Túi bắt bông kem rất hữu ích khi bạn muốn lọc ra một lượng nhỏ cho trẻ như bí ngô nghiền hay nhân làm thịt viên. Dụng cụ này cũng rất tiện lợi khi bạn muốn chia nhỏ thực phẩm đã nấu một lần thành các phần nhỏ cho mỗi lần ăn để làm đông.

## Cách nấu nước dùng dashi

## Hai loại nước dùng dashi cơ bản nuôi dưỡng vị giác cho trẻ

Về cơ bản, đồ ăn dặm không sử dụng gia vị mà cố gắng phát huy vị ngọt tự nhiên của nguyên liệu. Do vậy, nước dùng dashi rất quan trọng. Chúng ta hãy cố gắng nấu nước dùng dashi ngon giúp trẻ ăn uống ngon miệng.

### Súp rau



Loại súp lấy được vị ngọt của rau. Ngoại trừ các loại rau có vị đắng, chát, bạn có thể dùng bất kì loại rau nào khác.

### Nước dùng dashi kiểu Nhật



Nước dùng dashi được nấu từ tảo bẹ và cá thu bào là thứ không thể thiếu để nấu đồ ăn dặm cho trẻ.

**Nguyên liệu** (dành cho 2 cốc)

Bắp cải, cà rốt, hành tây: tất cả 250g; nước: 4 cốc.



1. Rửa sạch rau, cạo vỏ các loại củ, cắt miếng phù hợp



2. Cho rau ở phần (1) và nước vào nồi rồi đun lên. Khi nước đã sôi sẽ vặn nhỏ lửa ninh khoảng 20 phút cho rau củ chín mềm.



3. Trải giấy làm bếp lên rổ rồi đặt lên bát to, đổ (2) lên trên. Dùng rau để nấu đồ ăn dặm.

**Nguyên liệu** (dành cho 2,5 cốc)

Tảo bẹ miếng 6×3cm: 1 miếng; cá thu bào: 3g, nước (3 cốc).


1. Dùng giẻ khô hoặc giấy làm bếp lau sạch bề mặt của tảo bẹ rồi cắt miếng. Cho nước và tảo bẹ vào nồi ngâm khoảng 30 phút.


2. Đun nhỏ lửa, trước khi sôi thì vớt tảo bẹ ra. Đun sôi, cho cá thu bào vào rồi ninh khoảng 1 phút.


3. Tắt lửa để khoảng 3 phút. Trải giấy làm bếp lên rổ rồi đặt lên bát to, rót từ từ (2) lên để lọc.

## CHÁO

# CHÁO TỈ LỆ 1:10

**Cháo bánh mỳ**

**Cách nấu món chính phù hợp với từng giai đoạn**

Chất đường bột có trong cháo và bánh mỳ là nguồn năng lượng quan trọng, trở thành món chính cho trẻ. Trong phần này, tôi sẽ giới thiệu với các bạn về cách nấu món chính cho trẻ phù hợp với từng giai đoạn.



**Nấu từ cơm**

Nguyên liệu (lượng dễ nấu)

Cơm: ½ cốc; nước: 2 cốc

Cách nấu

- Cho cơm và nước vào nồi đun lên. Khi đã sôi vặn nhỏ lửa, đậy

**Nấu từ gạo**

Nguyên liệu (lượng dễ nấu)

Gạo: ¼ cốc; nước: 2,5 cốc

Cách nấu

- Cho gạo đã vo và nước vào nồi đun lên. Khi đã sôi vặn nhỏ lửa,

**Nấu bằng lò vi sóng**

Nguyên liệu (lượng dễ nấu)

Cơm: ¼ cốc, nước: 1 cốc

Cách nấu

- Cho cơm và nước vào dụng cụ chịu nhiệt, bọc màng bọc rồi

vung ninh khoảng 10 phút.

- Tắt lửa đậy kín vung ủ khoảng 7~8 phút. Khi đã nguội thì dằm đến khi cháo mềm ra.

đậy vung ninh khoảng 20 phút.

- Tắt lửa đậy kín vung ủ khoảng 7~8 phút. Khi đã nguội thì dằm đến khi cháo mềm ra.

quay trong lò vi sóng khoảng 1 phút.

- Khi đã nguội thì dằm đến khi cháo mềm ra.

## Cách nấu cháo theo từng giai đoạn



## Bảo quản cháo đông lạnh



Bọc bằng màng bọc

Khi chuyển từ ăn cháo dần sang ăn cơm nát và cơm thường, chúng ta có thể sử dụng màng bọc để bảo quản đông lạnh giống như đồ ăn dành cho người lớn.



Cho vào khay làm đá

Nếu bạn nấu nhiều một lúc, có thể cho vào khay làm đá, bọc màng bọc rồi cho vào tủ lạnh. Khi đã đông, bạn cho vào các túi ni-lông có khóa để bảo quản.

## BÁNH MỲ



**Cháo bánh mỳ**

Nguyên liệu (1 phần ăn)

Bánh mỳ sandwich: 1/8 miếng

Nước luộc rau: 1 thìa to

Cách nấu

- Cho bánh mỳ đã xé vụn và nước luộc rau vào nồi nhỏ, ninh cho mềm ra.
- Khi cháo đã nguội thì dằm cho nhuyễn.



**Cháo bánh mỳ**

Nguyên liệu (1 phần ăn)

Bánh mỳ sandwich: ½ miếng

Nước luộc rau: 2 thìa to

Cách nấu

- Cho bánh mỳ đã xé vụn và nước luộc rau vào nồi nhỏ, ninh cho mềm ra.



**Bánh mỳ**

Nguyên liệu (1 phần ăn)

Bánh mỳ sandwich: 1 miếng

Cách nấu

- Cắt miếng dễ cầm tay vừa ăn



**Bánh mỳ nướng**

Nguyên liệu (1 phần ăn)

Bánh mỳ: 2 miếng (như hình)

Cách nấu

- Bỏ phần vỏ bánh đi, cắt thành miếng dễ ăn.
- Cho vào lò nướng, nướng đến khi có màu hơi vàng.

## Đồ dùng trên bàn ăn cho trẻ

**Ở phần này, tôi giới thiệu các đồ dùng tiện lợi cho trẻ trên bàn ăn. Chúng ta hãy cùng chuẩn bị những thứ cần thiết cho trẻ.**



**Cốc**

Trẻ cần phải luyện tập để uống được bằng ống hút và cốc. Bạn nên chọn cho trẻ loại cốc khó bị trào và dễ dàng hút được.



**Bộ bát đĩa**

Bạn chuẩn bị cho trẻ một bộ chén bát chuyên dùng cho ăn dặm và những chiếc thìa dễ dầm đồ ăn, rất tiện lợi.



**Thìa**

Bạn nên chuẩn bị thìa để mẹ đút cho trẻ ăn ngay từ khi mới bắt đầu ăn dặm. Khi trẻ đã tự mình cầm được thìa, bạn mua cho trẻ loại thìa dùng cho bé.



**Tạp dề**

Có nhiều loại như loại thắt dây phía sau hay loại giống như áo khoác. Bạn có thể mua cho trẻ tùy theo mục đích là dùng ở nhà hay dùng khi đi ra ngoài chơi.



**Yếm**

Trong bữa ăn dù có rất cẩn thận cũng không thể tránh khỏi việc thức ăn dây ra quần áo. Nếu bạn dùng những chiếc yếm bằng nhựa hay ni-lông sẽ dễ giặt hơn.

Phần 2

# CÁCH TIẾN HÀNH ĂN DẶM VÀ CÔNG THỨC LÀM MÓN ĂN

Trong phần này, tôi xin giới thiệu về cách thức tiến hành ăn dặm và chia làm 4 giai đoạn theo tháng tuổi. Chúng ta hãy cùng cho trẻ ăn dặm, tạo cho trẻ niềm vui trong ăn uống mà mẹ không quá vất vả.



GIAI ĐOẠN 1: 5~6 tháng tuổi

# ĐẶC TRƯNG CỦA GIAI ĐOẠN NUỐT CHỬNG VÀ CÁCH TIẾN HÀNH

Ăn dặm bắt đầu từ 1 thìa

Từ khi trẻ được 5~6 tháng tuổi, chúng ta nên bắt đầu cho trẻ ăn dặm.

## Khi bạn đã đút được thìa vào miệng trẻ là nên bắt đầu ăn dặm

Trẻ bắt đầu biết đưa các thức ăn vào miệng chính là ăn dặm. Từ giai đoạn này, mẹ và tất cả các thành viên trong gia đình cần bắt đầu dạy cho trẻ việc nuốt các đồ ăn thô, cách ăn nhiều loại thức ăn và coi ăn uống là một niềm vui...

Trẻ mới sinh ra đã có phản xạ bú ti mẹ và sữa nhưng phản xạ này dần dần sẽ yếu đi. Khi vẫn còn phản xạ này, trẻ sẽ thấy khó chịu nếu bạn đưa thìa vào miệng trẻ, lúc đó trẻ sẽ dùng lưỡi để đẩy thìa ra. Khi trẻ không đẩy thìa ra nữa chính là lúc nên bắt đầu cho trẻ ăn dặm. Bạn hãy bắt đầu cho trẻ ăn dặm từ khi thấy dấu hiệu này.

## Bắt đầu từ 1 thìa cháo nghiền

Trước tiên, bạn cần chuẩn bị cho trẻ bát đĩa và thìa chuyên dành cho ăn dặm. Bạn nên chọn thìa không quá sâu, có chất liệu mềm để trẻ không thấy khó chịu khi đút thìa vào miệng. Mỗi ngày 1 lần trước giờ cho trẻ bú sữa, hãy cho trẻ ăn dặm một chút. Bạn cũng nên chọn thời gian ăn dặm là trong buổi sáng để nếu trẻ có bị dị ứng với thức ăn nào đó cũng dễ dàng xử lý.

Bạn nên nghiền cháo (tỉ lệ 1:10) mịn rồi cho trẻ thử 1 thìa. Lúc đầu, mặc dù đồ ăn lỏng như nước canh nhưng với trẻ cũng không dễ dàng gì để nuốt được. Dù việc cho ăn không được thuận lợi, trẻ không chịu ăn hay đồ ăn bị trào ra khỏi miệng nhưng bạn cũng nên nhẹ nhàng và

### Các thức tiến hành ăn dặm trong giai đoạn nuốt chửng

Trước tiên, 1 ngày 1 bữa cho trẻ ăn cháo tỉ lệ 1:10 đã nghiền mịn, bắt đầu từ 1 thìa.

Khi trẻ đã quen với cháo, dần dần tăng số lượng lên. Mới đầu mỗi ngày chỉ nên cho trẻ ăn 1 loại thực phẩm, luộc cà chua hay cải bó xôi thật mềm rồi nghiền mịn cho vào cùng cháo.

Sau 1 tháng, lượng trẻ ăn được đã tăng lên thì chuyển sang 1 ngày ăn 2 bữa. Lúc này cũng có thể dùng các thực phẩm có protein như đậu hay cá trắng.

bình tĩnh. Sau khi ăn dặm, bạn cho trẻ ti sữa hoặc uống sữa nếu trẻ muốn.

Khi trẻ đã quen với cháo, dần dần ta sẽ thêm các loại thực phẩm như rau, đậu phụ, cá trắng v.v... nhưng lúc đầu chỉ nên cho trẻ ăn từng loại thức ăn một và ban đầu chỉ thử 1 thìa rồi vừa quan sát tình trạng của trẻ vừa tăng dần số lượng lên.

Ví dụ về thời gian biểu 1 ngày ở giai đoạn nuốt chửng




**Lưỡi cử động**



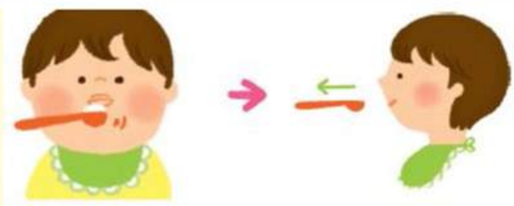
Lưỡi chỉ có thể cử động ra phía trước và phía sau. Trẻ cần biết cách đưa thức ăn đến vị trí có phản xạ nuốt.

Để thân phía trên của trẻ hơi nghiêng về phía sau

Bạn có thể cho trẻ ngồi ghế dành cho trẻ cũng được nhưng lúc đầu cho ăn dặm, cả trẻ và mẹ đều cảm thấy căng thẳng. Do vậy, bạn nên bế trẻ cho ăn sẽ thấy an tâm hơn. Khi cho ăn, bạn nên để trẻ hơi nghiêng về phía sau một chút, như vậy thức ăn dễ dàng trôi theo độ nghiêng của lưỡi về phía cổ họng của trẻ.

Tốt nhất là đồ ăn phải mịn để khi đưa vào miệng, trẻ có thể nuốt được luôn. Bắt đầu cho trẻ ăn từ cháo loãng rồi dần dần giảm lượng nước theo sự phát triển cử động lưỡi của trẻ. Bí quyết để cho trẻ ăn tốt là khi thức ăn vào trong miệng, trẻ ngậm miệng lại thì bạn rút thìa ra.







Để thìa chạm vào môi dưới của trẻ

Đặt nhẹ đầu thìa ở môi dưới của trẻ, bập bập vào môi trẻ. Đó sẽ là dấu hiệu để trẻ lấy thức ăn vào miệng bằng môi trên. Nếu trẻ không ngậm miệng lại, bạn hãy ấn nhẹ cằm dưới lên để trẻ ngậm lại.

Rút thìa thẳng ra

Khi thức ăn đã vào miệng, trẻ ngậm miệng rồi bạn hãy rút thìa thẳng ra. Khi đó, dù thức ăn có bị lưỡi trẻ đẩy ra bạn cũng đừng lo lắng, hãy dùng thìa vét thức ăn vào miệng trẻ.

Ấn thìa vào môi trên của trẻ

Ở giai đoạn này nên tập cho trẻ cách đưa thức ăn vào trong miệng rồi di chuyển đến vị trí có thể nuốt được. Nếu bạn ấn thìa vào phần môi trên, trẻ sẽ không thể luyện tập được, do vậy cần phải chú ý.

Đút thìa vào sâu trong miệng

Nếu đút thìa vào sâu trong miệng trẻ, bạn sẽ cản trở việc trẻ học cách sử dụng môi và lưỡi để di chuyển thức ăn vào sâu trong họng. Hơn nữa, nếu bạn cho thìa sâu quá, trẻ dễ bị ọe.

## TIÊU CHUẨN NGUYÊN LIỆU

Lượng đồ ăn trong 1 lần khoảng bao nhiêu?

Giai đoạn đầu, cần chú ý lựa chọn loại thực phẩm có thể chế biến mềm, mịn cho trẻ dễ tiêu hóa.

### Điểm lưu ý khi chế biến đồ ăn cho trẻ giai đoạn này



**1. Nấu đồ ăn mềm, mịn**

Luộc nhừ rau, rồi xay mịn như súp để trẻ dễ nuốt.




**2. Tận dụng vị ngọt tự nhiên của nguyên liệu**

Về nguyên tắc, đồ ăn dặm cho trẻ có vị nhạt. Khi mới bắt đầu không cần thêm gia vị cho đồ ăn. Cố gắng chế biến giữ được




**3. Để đồ ăn âm ấm như nhiệt độ cơ thể**

Trẻ vẫn bú sữa mẹ và sữa bình

hương vị tự nhiên của nguyên liệu.

bằng nhiệt độ cơ thể. Do vậy khi chế biến đồ ăn dặm, bạn cũng nên để nguội như vậy cho trẻ ăn.

**Cháo (chất đường bột)**

Tiêu chuẩn trong 1 lần: 5g

(Cháo nghiền: 1 thìa)



Sơ chế

Nấu cháo tỉ lệ 1:10, nghiền nát hạt gạo. Dần dần tăng dần độ thô của cháo.

**Khoai tây (chất đường bột)**

Tiêu chuẩn trong 1 lần: 5g

(Cắt nửa miếng độ dày khoảng 5mm: 1 miếng)



Sơ chế

Luộc nhừ, nghiền nát trong lúc còn nóng rồi trộn vào trong nước dùng.

**Đậu phụ (chất đạm)**

Tiêu chuẩn trong 1 lần: 10g

(miếng khoảng 1cm: 2 miếng)



Sơ chế

Nghiền nát đậu đã luộc, lọc để làm mịn.

**Bí ngô (Vitamin và khoáng chất)**

Tiêu chuẩn trong 1 lần: 10g

(Dọc 5cm × ngang 3cm × dày 5mm: 1 miếng)



Sơ chế

**Cà rốt (Vitamin và chất khoáng)**

Tiêu chuẩn trong 1 lần: 10g

(Nửa miếng dày khoảng 7mm)



Sơ chế

Bỏ vỏ và hạt. Luộc nhừ, sau đó dằm nát trong khi còn nóng.

Luộc nhừ, nghiền mịn. Mài mịn sau đó ninh

**Cải bó xôi (Vitamin và khoáng chất)**

Tiêu chuẩn trong 1 lần: 10g

(Phần đầu lá mềm khoảng 3cm: 5 miếng)



Sơ chế

Luộc nhừ, sau đó cắt nhỏ đầu lá theo chiều ngang dọc rồi dằm nát.

**Củ cải (Vitamin và khoáng chất)**

Tiêu chuẩn trong 1 lần: 10g

(Cắt 1 góc chia 4 có bán kính 2cm: 1 miếng)



Sơ chế

Luộc nhừ, sau đó dằm nát khi còn nóng.

**Cá thịt trắng (Chất đạm)**

Tiêu chuẩn trong 1 lần: 5g

(Dọc 2cm × ngang 1cm × dày 5mm: 1 miếng)



Sơ chế

**Táo (Vitamin và khoáng chất)**

Tiêu chuẩn trong 1 lần: 10g

(Cắt miếng hình lược dày 5mm: 1 miếng)



Sơ chế

**Chuối (Vitamin và khoáng chất)**

Tiêu chuẩn trong 1 lần: 10g

(Khoanh dày 7mm: 1 khoanh)



Sơ chế

Sử dụng phần thịt mềm ít mỡ. Luộc, sau đó bỏ da và xương rồi dầm nát.

Nghiền nhỏ, lọc mịn rồi cho trẻ ăn.

Sử dụng chuối tươi. Bỏ vỏ, nghiền nhỏ một lượng thích hợp rồi cho trẻ ăn.

※ Đây là lượng tiêu chuẩn cho 1 bữa ăn với yếu tố dinh dưỡng chủ yếu của từng loại. Về lượng dùng thực tế, xin hãy tham khảo công thức.

## CÔNG THỨC CHO THỰC ĐƠN Ở GIAI ĐOẠN NUỐT CHỬNG

Lượng trẻ ăn rất ít nên bạn không cần lo lắng đến việc cân bằng dinh dưỡng. Chúng ta nên cố gắng lên thực đơn phong phú nhiều màu sắc để trẻ có hứng thú với bữa ăn.



Rau phụ

Ví dụ thực đơn

Cháo tỉ lệ 1:10

Cà rốt đánh nhuyễn

Nguyên liệu

Cà rốt: 10g, nước dùng dashi: 1 thìa lớn

## Cách làm

1. Cà rốt luộc mềm, nghiền nhỏ

2. Cho thêm nước dùng dashi vào (1) và đánh nhuyễn.

Lưu ý 1

**Bắt đầu từ 1 thìa cháo dễ tiêu hóa**

Bắt đầu từ cháo dễ tiêu hóa. Nghiền cháo tỉ lệ 1:10 đến khi nhuyễn mịn. Theo dõi tình hình của bé và tăng số lượng dần dần từng ít một.

Lưu ý 2

**Thêm rau vào cháo khi trẻ đã quen**

Khi trẻ đã quen thì thêm rau vào cháo, thêm vào thực đơn sử dụng rau, làm cho bàn ăn của trẻ có nhiều màu sắc hấp dẫn.

Lưu ý 3

**Bắt đầu cho ăn protein từ khoảng tuần thứ 3~4**

Có sự khác nhau ở mỗi trẻ nhưng có thể cho trẻ ăn đậu phụ bắt đầu từ tuần thứ 3 và ăn cá thịt trắng ở tuần thứ 4. Sau khi cho trẻ ăn dặm được 1 tháng thì cho trẻ ăn 2 bữa 1 ngày.

## Cho thêm thức ăn vào cháo

Khi trẻ đã quen với cháo tỉ lệ 1:10 thì cho thêm rau và cá thịt trắng. Giai đoạn này không cần phải quan tâm đến thực đơn, chỉ cần thêm một thức ăn khác vào cháo là được. Hãy giúp trẻ biết thêm các vị của thức ăn một cách từ từ từng chút một.




**Bí ngô nấu sữa**

Nguyên liệu

Bí ngô: 10g




**Đậu phụ nhuyễn**

Nguyên liệu

Đậu phụ: 10g

Nước cà chua (bỏ vỏ và hạt, lọc qua




**Rau cải bó xôi mài nhuyễn**

Nguyên liệu

Phần đầu của lá rau cải bó xôi: 10g

Sữa bột đã pha: 1 thìa to

Cách làm

1. Bí ngô bỏ vỏ và hạt, luộc mềm, nghiền nhỏ.

2. Thêm sữa vào (1) và đánh nhuyễn.

rây): 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Đậu bọc giấy quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây, sau đó nghiền nhỏ.

2. Thêm nước cà chua vào (1) và đánh nhuyễn.

Nước dùng dashi: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Rau cải bó xôi luộc mềm, ngâm vào nước
để loại bỏ vị đắng rồi vắt nước, nghiền nhỏ.

2. Cho nước dùng dashi vào (1) và nghiền
nhuyễn.



Cho thêm thức ăn vào cháo tỉ lệ 1:10

Thời gian nấu 10 phút

Rau chính





**Cá thịt trắng nhuyễn**

Nguyên liệu

Cá thịt trắng: 10g

Nước dùng dashi: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Bọc cá thịt trắng, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây rồi nghiền nhỏ.

2. Cho nước dùng dashi vào (1) và đánh nhuyễn.



Thời gian nấu 10 phút

Rau phụ

**Bắp cải nhuyễn**

Nguyên liệu

Bắp cải: 10g

Nước dùng dashi: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Luộc cải bắp cho mềm rồi nghiền nhỏ.

2. Cho nước dùng dashi vào (1) và đánh nhuyễn.

## GIAI ĐOẠN 2: 7~8 tháng tuổi

## ĐẶC TRƯNG CỦA GIAI ĐOẠN NHAI TRỆU TRẠO VÀ CÁCH TIẾN HÀNH

Khi bé đã quen với ăn dặm, 1 ngày ăn 2 bữa.

Khi đã quen với việc nuốt thức ăn, hãy cho bé thử với miếng thức ăn nhỏ.

Bé có thể nhai trệu trạo và nghiền nát thức ăn.

## Chức năng nhai của bé phát triển

Sau 2 tháng ăn dặm, nếu như mọi việc tiến triển tốt thì giờ đây, bé đã có thể ăn 1 ngày 2 bữa. Nhịp ăn của bé ví dụ như 1 lần vào buổi sáng, 1 lần vào buổi chiều tối đã ổn định. Chắc hẳn bé đã quen với việc cử động lưỡi, đẩy thức ăn vào sâu trong cổ họng, nuốt chửng thức ăn.

Vì thực phẩm mà bé có thể ăn được ngày càng nhiều nên việc có thể cho bé trải nghiệm nhiều vị khác nhau chính là điều thú vị của giai đoạn này. Nếu có sự hỗ trợ của mẹ, bé sẽ càng hứng thú hơn với việc ăn. Bé đã làm được rất nhiều cử động nhai, chúng ta hãy cùng chờ đợi sự thay đổi hàng ngày của bé và cùng tiến hành cho bé ăn dặm.

Đẩy thức ăn vào trong miệng và nghiền nát cũng là một trong những cử động đó. Ở giai đoạn nuốt chửng, thức ăn được làm mịn nhưng ở giai đoạn này, dù có lợn cợn thì bé cũng có thể ăn được bằng cách sử dụng lưỡi và hàm trên để nghiền nát thức ăn. Dần dần, bé bắt đầu nhớ cử động dồn thức ăn đã nghiền nát thành một khối nên mẹ cần phải làm thức ăn cô đặc lại để bé dễ nuốt. Hơn thế nữa, bé cũng bắt đầu có sự tò mò về cái thìa. Cho dù bé chưa tự mình sử dụng được thìa nhưng nếu để trước mặt thì bé sẽ vươn tay với. Mẹ cũng đổ nước vào trong cốc, chỉ cho một ít nước thôi để bé quen với việc uống nước bằng cốc và đặt trước mặt bé.

### Nếu có những dấu hiệu sau thì chuyển từ giai đoạn nuốt chửng sang giai đoạn nhai trệu trạo

Di chuyển lưỡi, đẩy thức ăn vào sâu trong miệng và nuốt chửng tốt.

Bé ham ăn hơn so với lúc bắt đầu ăn dặm.

Ngoài cháo ra, những thức ăn mà bé có thể ăn được ví dụ như rau, cá thịt trắng đang

### Vừa quan sát cử động trong miệng bé vừa tiến hành cho bé ăn.

Cho dù bé ăn dặm hai bữa một ngày nhưng năng lượng và chất dinh dưỡng mà bé có thể lấy được từ thức ăn vẫn còn rất ít. Chính vì thế, sau bữa ăn dặm, hãy cho bé bú thêm sữa mẹ và sữa ngoài theo nhu cầu. Trong các cữ bú, sữa mẹ thì có thể cho bé uống theo nhu cầu nhưng sữa ngoài thì mục tiêu là một ngày cho bé uống ba lần.

Cũng có trường hợp nếu bé nuốt chửng không giỏi thì bé thích sữa mẹ và sữa ngoài hơn là bữa ăn dặm. Khi đó, cần luyện sao bé có thể nuốt

nhiều lên. Thời gian ăn dặm đã ổn định.

tốt.

Ví dụ về lịch trình ngày của giai đoạn nhai trệu trạo




## Cách cử động lưỡi



Lưỡi có thể cử động lên trên, xuống dưới, bé có thể đẩy lưỡi chạm vào hàm trên và nhai trệu trạo.

## Cho bé ăn thức ăn lợn cợn, giúp bé có cử động nhai

Cách cho bé ăn về cơ bản giống với giai đoạn nuốt chửng.

Nếu là thức ăn cứng mà có thể nghiền nát bằng lưỡi thì cho dù có miếng lợn cợn thì bé cũng đã có thể ăn được rồi nên chúng ta sẽ cho bé ăn bắt đầu từ miếng bé và điều chỉnh to dần. Hãy bỏ thời gian và công sức để chế biến món ăn giúp cho bé được trải nghiệm nhiều vị khác nhau và biết được các cảm giác của lưỡi. Bé rất thích thú trải nghiệm giai đoạn này.

Khi cho bé ăn súp, hãy để thìa theo chiều ngang. Đặt thức ăn lên môi dưới, làm cho môi trên chạm vào thức ăn đó, bé có thể làm được cử động nhai. Việc nuốt chửng vẫn còn khó nhưng từ giai đoạn này, hãy cho bé luyện tập từng chút một. Cho một ít nước vào chiếc cốc nông, cho bé kẹp bằng môi trên và môi dưới. Giúp bé nghiêng cốc cho đến khi nước chạm vào môi trên, nước vào miệng bé từng ít một.

OK





KO





Đặt thìa lên môi dưới, môi trên chạm vào thức ăn

Đặt thức ăn vào thìa. Đặt thìa lên môi dưới của bé, đợi bé đưa thức ăn vào miệng bằng môi trên.

Ghế ăn làm bé hứng thú

Nếu bé đã có thể ngồi một mình thì hãy sử dụng ghế ăn. Cho bé ngồi sao cho chân chạm vào sàn hoặc tấm đỡ ở ghế. Nếu có tư thế ổn định thì lực sẽ có ở lưỡi và hàm.

Đút liên tục thức ăn vào miệng bé

Phải theo dõi tình hình của bé và cho bé ăn chứ đừng bắt bé ăn theo tốc độ đút của mẹ. Khi bé đã cuốn thức ăn vào miệng, bé sẽ nhai đi nhai lại một vài lần. Cho bé ăn thìa tiếp theo khi trong miệng bé không còn gì.

Đưa thìa vào trong từ giữa lưỡi

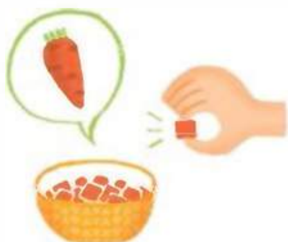
Nếu đưa thìa vào sâu bên trong thì lưỡi khó lấy thức ăn. Hơn nữa nếu bị nghẹn sẽ rất nguy hiểm nên chúng ta không được đút thìa vào sâu bên trong.

# TIÊU CHUẨN NGUYÊN LIỆU

Lượng ăn mỗi bữa là bao nhiêu?

Nếu là miếng nhỏ và mềm thì bé đã có thể nghiền nát được. Nguyên liệu mà bé có thể ăn được cũng tăng lên và thực đơn cũng trở nên phong phú hơn.

## Những điểm chính khi nấu nướng ở giai đoạn này



**1. Những điểm chính khi nấu nướng ở giai đoạn này**

Nếu muốn để lại hình dạng của thức ăn thì luộc hơi cứng hơn so với giai đoạn nuốt chửng. Mục tiêu là mềm như đậu phụ, tức là có thể nghiền nát bằng một lực nhỏ.



**2. Cắt thành miếng nhỏ để chế biến**

Đầu tiên là thái nhỏ. Nếu bé có thể nghiền nát bằng lưỡi và hàm trên thì cắt miếng to dần.




**3. Thêm vào nhiều nguyên liệu khác nhau**

Bé đã có thể ăn được thịt ức gà và nhiều loại rau, tảo biển, hoa quả. Hãy cắt nhỏ rau có nhiều xơ và tảo biển... sao cho bé có thể nuốt mà không bị vướng.

**Cháo (Carbohydrate)**

Mục tiêu 1 lần: 70g (5 thìa lớn)

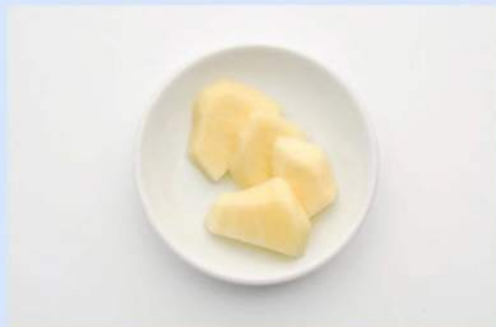


Sơ chế

Nấu cháo tỉ lệ 1:7. Có thể nghiền sơ qua cho đến khi bé quen cũng được. Quan sát tình hình bé và thực hiện.

**Khoai tây (Carbohydrate)**

Mục tiêu 1 lần: 20g (Cắt hình bán nguyệt dày 5mm: 4 miếng)



Sơ chế

Luộc đến khi mềm, nghiền sao cho chỉ còn lại những miếng nhỏ.

**Sữa chua (Chất đạm)**

Mục tiêu 1 lần: 50g (3 thìa lớn)



Sơ chế

Bước vào giai đoạn này, bé đã có thể ăn được các sản phầm từ bơ sữa. Hãy cho bé ăn sữa chua không đường.

**Bí ngô (Vitamin và khoáng chất)**

Mục tiêu 1 lần: 20g (Dọc 5cm x ngang 3cm x dày 5mm: 2 miếng)



Sơ chế

Bỏ vỏ và hạt. Luộc đến khi mềm, nghiền thô trong lúc còn nóng.

**Cà rốt (Vitamin và khoáng chất)**

**Cải bó xôi (Vitamin và khoáng chất)**

Mục tiêu 1 lần: 20g (cắt khoanh dày 7mm: 1 khoanh)



Sơ chế

Luộc đến khi mềm, nghiền thô hoặc thái nhỏ.

Mục tiêu 1 lần: 20g (3cm phần đầu lá: 10 lá)



Sơ chế

Sử dụng phần đầu lá mềm. Luộc rồi nghiền nhỏ hoặc thái nhỏ ở mức để lại một chút hình dạng.

**Trứng (Chất đạm)**

Mục tiêu 1 lần: 15g (1/3 quả trứng)



Sơ chế

Lúc đầu thì sử dụng lòng đỏ trứng luộc. Khi đã quen rồi thì dùng lòng trắng cũng được nhưng hãy làm chín kỹ.

**Cá thịt trắng (Chất đạm)**

Mục tiêu 1 lần: 10g (Dọc 3cm x ngang 3cm x dày 5mm:
2 miếng)



Sơ chế

Luộc, bỏ da và xương, nghiền nhỏ hoặc gỡ qua.

**Thịt ức gà (Chất đạm)**

Mục tiêu 1 lần: 10g (1/2 cái)

**Chuối (Vitamin và khoáng chất)**

Mục tiêu 1 lần: 20g (Cắt khoanh dày 7mm: 2 khoanh)



**Sơ chế**

Nghiền nhỏ thịt đã luộc. Nếu mài thịt đã làm đông lạnh rồi nấu thì có thể nấu rất nhanh.



**Sơ chế**

Bỏ vỏ, nghiền nhỏ hoặc nghiền thô lượng thích hợp. Cứ thế cho bé ăn luôn cũng được mà nấu thành món ăn cũng được.

※ Mục tiêu là độ thô của thức ăn. Ngoài ra, còn có lượng mục tiêu chất dinh dưỡng chính của mỗi loại thức ăn trong một bữa. Hãy tham khảo thực đơn để biết lượng thực tế.

# CÔNG THỨC LÀM MÓN ĂN CỦA GIAI ĐOẠN NHAI TRỆU TRẠO

Vì bé ăn một ngày hai bữa nên nếu có thể thì nên chuẩn bị thực đơn khác nhau, đầu tư thời gian và công sức để kết hợp các nguyên liệu và nêm gia vị.



## Ví dụ về thực đơn

Cháo tỉ lệ 1:7

Cá ngừa cà chua

## Nguyên liệu

Cá ngừ đóng hộp(nấu súp): 2 thìa to, cà chua (hấp bỏ vỏ và nghiền nhỏ): 2 thì to

## Cách làm

Bỏ cá ngừ ra, trộn với cà chua

### Lưu ý 1

Để ý đến nguyên liệu để có được thực đơn cân đối

Vì lượng ăn tăng lên nên cần phải biết sự cân bằng của carbohydrate (cháo và cháo bánh

### Lưu ý 2

Mở rộng dần dần từng chút một phạm vi thêm gia vị, làm phong phú hương vị

Ngoài nước dùng dashi và súp rau củ, có thể sử dụng white

### Lưu ý 3

Một ngày hai bữa. Mở rộng đổi mới thực đơn

Nếu thực đơn không thay đổi thì bé cũng sẽ chán. Vì thực phẩm mà bé có thể ăn được tăng lên

mỳ), chất đạm (cá và đậu phụ), vitamin/khoáng chất (rau). Có thể thêm rau vào cháo.

sauce (sốt kem trắng) và sốt cà chua để thay đổi gia vị. Thay đổi mùi vị sẽ làm cho bé có hứng thú với ăn uống.

nên cho bé ăn mỗi ngày một loại, theo dõi tình hình của bé và cho bé thử sức với món mới, để ý đến nhiệt độ của thức ăn và trang trí món ăn, mở rộng thay đổi thực đơn.

## Thêm một loại vào cháo

Đây là thực đơn cân bằng dinh dưỡng sử dụng rau và cá, lúc này có thể bổ sung một loại vào thức ăn chính. Dĩ nhiên là cho ăn riêng với cháo nhưng trộn lẫn vào cũng được.



Rau chính: Thời gian nấu 10 phút

**Salad trứng**

Nguyên liệu

Trứng luộc: 1/3 quả, phần đầu của súp lơ (luộc mềm và làm nhỏ): 1 thìa to.

Cách làm

1. Cắt nhỏ trứng luộc

2. Trộn trứng với súp lơ



Rau chính: Thời gian nấu 10 phút

**Cải bó xôi luộc hòa bột mỳ**

Nguyên liệu

Bột mỳ: 2g, cải bó xôi (luộc mềm, thái nhỏ): 1 thìa to, nước dùng dashi: 1 thìa to.

Cách làm

1. Hòa bột mỳ với nước.

2. Cho bột mỳ, cải bó xôi, nước dùng dashi vào hộp đựng chịu nhiệt, bọc bằng giấy bọc và quay trong lò vi sóng khoảng 30 giây.



Thêm vào cháo tỉ lệ 1:7



Rau chính: Thời gian nấu 10 phút

**Chuối gan gà**

Nguyên liệu

Gan gà: 15g, Chuối: 20g

Cách làm

1. Luộc gan, rây qua rây

2. Nghiền thô chuối và trộn với gan vừa rây.



Rau chính: Thời gian nấu 10 phút

**Cá hồi luộc xé nhỏ**

Nguyên liệu

Cá hồi tươi: 15g, củ cải nạo: 20g

Cách làm

1. Cắt nhỏ cá hồi và trộn với củ cải nạo.

2. Cho vào hộp đựng chịu nhiệt, bọc bằng giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.



**Khoai tây trộn cá thịt trắng**

Nguyên liệu

Cá thịt trắng: 15g, khoai tây (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa to, sữa bột đã pha: 1 thìa.

Cách làm

1. Bọc cá thịt trắng bằng giấy bọc rồi quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

2. Trộn cá thịt trắng và khoai tây, cho thêm sữa bột và đánh nhuyễn.

## GIAI ĐOẠN 3: 9~11 tháng tuổi

# ĐẶC TRƯNG CỦA GIAI ĐOẠN NHAI TÓP TÉP VÀ CÁCH TIẾN HÀNH

Bé đã có tể cắn đứt bằng răng cửa

Bé đã có thể cắn thức ăn bằng răng cửa. 1 ngày ăn 3 bữa. Cơ hội ăn cùng người lớn tăng lên.

### Cho bé ăn cùng gia đình, tạo không khí bữa ăn vui vẻ

Khoảng 9 tháng tuổi, cho bé ăn 1 ngày 3 bữa. Vì bé ăn dặm vào sáng, trưa, chiều nên hãy tạo cơ hội cho bé ăn cùng gia đình. Việc tạo ra sự giao tiếp phù hợp với bữa ăn trong bầu không khí vui vẻ là rất quan trọng. Phạm vi nguyên liệu mà bé có thể ăn mở rộng hơn so với giai đoạn trệu trạo nên nếu trong thực đơn của người lớn có thức ăn mềm và vị nhạt thì có thể lấy cho bé. Ăn thức ăn giống với người lớn, được cùng chia sẻ hương vị ngon của thức ăn đối với bé là một trải nghiệm thú vị.

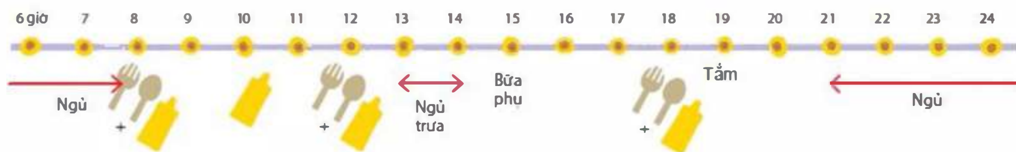
### Ăn bằng tay là thể hiện mong muốn tự ăn

Đặc trưng lớn của giai đoạn này là bé có nhu cầu tự ăn. Nếu để đồ ăn trước mặt, bé sẽ bốc và đưa vào miệng. Bốc ăn thể hiện bé tìm hiểu hình dáng của thức ăn và các cảm giác bằng ngón tay nên không được ngăn cản bé. Tuy nhiên phải quan sát xem bé có thích ăn không, chỉ cho bé biết khi mà bé không thích ăn thì mẹ sẽ không cho ăn nữa. Từ tháng thứ 9 trở đi, lượng sắt mà bé nhận được khi ở trong bụng mẹ giảm đi nên cần phải biết các nguyên liệu có nguồn sắt phong phú ví dụ như thịt đỏ, cá và gan và cố gắng đưa vào thực đơn của bé. Việc sử dụng sữa công thức của bé để chế biến món ăn cũng là cách bổ sung sắt cho bé.

**Tạo cơ hội cho bé bốc ăn**

Có nhiều bà mẹ lo ngại rằng: Muốn cho bé ăn bốc tay nhưng sợ vương vãi, dọn dẹp mệt... Để khắc phục, trước khi ăn, đeo yếm ăn cho bé, trải báo hoặc tấm ni-lông xuống dưới bàn. Ngoài ra, nắm cơm thành nắm nhỏ để bé dễ cầm. Rau đã luộc thì nghĩ cách để cắt thành dạng khúc (thỏi).

Ví dụ về lịch trình của 1 ngày ở giai đoạn nhai tóp tép






**Cử động lưỡi**

Lưỡi cử động lên xuống. Bé đã có thể đẩy thức ăn đến hàm, nghiền nát hoặc gặm bằng răng cửa.

## Cho bé nhìn mẹ nhai

Mẹ hướng dẫn cho bé nhai. Khi bé nuốt chửng thì độ thô và độ cứng của thức ăn không phù hợp nên mẹ hãy cố gắng làm thức ăn dễ nuốt.

Khi bé quen với việc ăn bốc thì chia ra lượng nhỏ và cho bé được tự do. Những thứ dễ rớt ra ví dụ như nước canh thì để xa bé một chút. Vì bé có thể cắn bằng răng cửa nên hãy đưa vào thực đơn những đồ ăn có thể cắn, ví dụ như viên thịt nặn hơi to một chút. Đây cũng là thời kỳ bé muốn tự mình sử dụng thìa và cốc. Cho dù bé sử dụng không thành công nhưng hãy kiên nhẫn để bé thử.




### Kê ghế dùng cho bé vào bàn ăn

Bé bắt đầu tự ăn, kê cho bé một chiếc ghế chuyên dụng sao cho tay của bé có thể với được đến bàn.

### Dọn tất cả các món trước mặt bé

Đến bữa ăn, đưa tất cả các món ra một lúc chứ không phải là đưa từng món. Nếu




### Cấm bé ăn bốc

Không nên cấm bé ăn bốc. Nếu không bé sẽ không tự đưa tay ra mà chỉ chờ đợi cho đến khi mẹ cho ăn.

### Cho bé ăn thức ăn cứng

Có thể thấy bé đã nhai tóp tép được rồi nhưng bé vẫn chưa thể nghiền nát thức ăn cứng được. Cha mẹ hãy chú ý độ cứng của thức ăn nhé.

đặt những món ăn mà bé dễ cầm bằng tay thì bé càng hứng thú ăn.

# TIÊU CHUẨN NGUYÊN LIỆU

Lượng của 1 lần là khoảng bao nhiêu?

Bé đã có thể cắn bằng lợi và ăn được những đồ ăn hơi cứng rồi. Quan trọng là hãy nuôi dưỡng tâm trạng muốn ăn của bé.

## Những điểm chính khi nấu nướng ở giai đoạn này

**1. Mục tiêu là thức ăn có độ cứng giống như chuối**

Bé đã có thể sử dụng lưỡi rất giỏi để đưa thức hơi cứng đến hàm. Hãy trộn cả thức ăn hơi to một chút, mục tiêu là thức ăn cứng giống chuối.



**2. Thức ăn có độ cứng và độ thô phù hợp với sự phát triển của bé**

Nếu độ thô và độ cứng của thức ăn không phù hợp với sự phát triển của bé, có trường hợp bé nuốt chửng luôn. Xác nhận xem bé đã nhai kỹ chưa để điều chỉnh.



**3. Chia cho bé thức ăn của người lớn**

Thức ăn mà bé có thể ăn được trong số thức ăn của người lớn ví dụ như đồ luộc mềm... dần tăng lên. Hãy cho gia vị nhạt đi để bé có cơ hội ăn cùng người lớn.



**Cháo (Carbohydrate)**

Mục tiêu 1 lần: 90g (½ chén)



**Khoai tây (Carbohydrate)**

Mục tiêu 1 lần: 30g (cắt hình bán nguyệt dày 5mm - 6 miếng)



**Đậu Nattou (Chất đạm)**

Mục tiêu 1 lần: 10g (1/5 gói)



Sơ chế

Sơ chế

Nấu cháo tỉ lệ 1:5. Cho bé quen dần từ cháo tỉ lệ 1:5 sang cháo tỉ lệ 1:3, 1:2.

Sơ chế

Luộc mềm, cắt 5mm.

Natto luộc hoặc cho vào nước nóng để bỏ nhớt. Thái nhỏ thô (khoảng 6-7 mm). Hikiwari natto (đậu chẻ đôi) rất tiện.

**Bí ngô (Vitamin và khoáng chất)**

Mục tiêu 1 lần: 30g (Dọc 5cm x ngang 3cm x dày 5mm - 3 miếng)



Sơ chế

Bỏ vỏ và hạt, luộc đến khi mềm, cắt 5~6 mm.

**Cà rốt (Vitamin và khoáng chất)**

Mục tiêu 1 lần: 30g (Cắt khoanh dày 7mm - 3 khoanh)



Sơ chế

Luộc cho đến khi có thể nghiền nát bằng ngón tay, cắt 5~6 mm.

**Cải bó xôi (Vitamin và khoáng chất)**

Mục tiêu 1 lần: 30g (3cm phần đầu lá - 15 lá)



Sơ chế

**Trứng (Chất đạm)**

Mục tiêu 1 lần: 25g (1/2 quả trứng)



Sơ chế

Sử dụng phần đầu lá mềm. Luộc mềm, cắt thô sao cho không còn thớ rau.

Lúc đầu thì sử dụng lòng đỏ đã luộc chín. Nếu bé đã có thể ăn được cả lòng trắng và lòng đỏ thì dùng mayonaire.

**Cá thịt trắng (Chất đạm)**

Mục tiêu 1 lần: 15g (Dọc 2cm x ngang 1cm x dày 5mm - 2 miếng)



Sơ chế

Luộc, bỏ da và xương, cắt 5~8 mm.

**Cá hồi (Chất đạm)**

Mục tiêu 1 lần: 15g (Dọc 4cm x ngang 3cm x dày 7mm - 1 miếng)



Sơ chế

Nếu bé đã quen với cá thịt trắng thì cho bé ăn cá thịt đỏ. Cá hồi thì sử dụng cá tươi chứ không phải cá ướp muối. Luộc, bỏ da và xương, xé nhỏ.

**Chuối (Vitamin và khoáng chất)**

Mục tiêu 1 lần: 30g (cắt khoanh dày 7mm - 3 khoanh)



Sơ chế

Nghiền lượng thích hợp, để nguyên cho bé ăn.

※ Mục tiêu là lượng thức ăn và độ thô. Ngoài ra, còn có mục tiêu là lượng chất dinh dưỡng chính của mỗi loại thức ăn. Hãy tham khảo thực đơn để biết lượng thực tế.

## CÔNG THỨC LÀM MÓN ĂN CỦA GIAI ĐOẠN NHAI TÓP TÉP

Bé ăn một ngày ba bữa, đây là giai đoạn bé ăn rất phong phú. Hãy chú ý đến niềm vui trong bữa ăn và cân bằng dinh dưỡng để lên thực đơn.



Ví dụ thực đơn

Cháo tỉ lệ 1:5

**Sốt cá hồi** Rau chính

Nguyên liệu

Cá hồi tươi: 15g; cà rốt (luộc mềm, cắt nhỏ): 1 thìa nhỏ; nước dùng dashi: 2 thìa lớn; bột năng: 1 chút.

Cách làm

1. Cá hồi cắt miếng 5~8mm, bọc bằng giấy bọc và quay trong lò vi sóng khoảng 15 giây.

2. Cho cà rốt và nước dùng dashi vào nồi nhỏ, đun trong lửa nhỏ.

3. Cho bột năng vào (2) nguấy cho cô lại, đổ vào bát đựng cá hồi.

**Súp hành tây và đậu phụ** Súp

Nguyên liệu

Hành tây: 5g, đậu phụ: 5g, nước dùng dashi: 2 thìa lớn.

Cách làm

1. Cắt thô hành tây và đậu phụ.

2. Cho hành tây, đậu phụ và nước dùng dashi vào nồi nhỏ, ninh cho đến khi hành tây mềm.

Lưu ý 1

Chú ý cân bằng dinh dưỡng của 3 bữa

Bé đã ăn ngày 3 bữa, một nửa năng lượng và chất dinh dưỡng là từ bữa ăn dặm. Các loại thực phẩm mà bé có thể ăn được cũng nhiều nên hãy cho bé trải nghiệm các món ăn và vị khác nhau, đồng thời chú ý để bữa ăn có sự cân bằng dinh dưỡng.

Lưu ý 2

Ăn cá thịt đỏ để phòng thiếu sắt

Từ khoảng 9 tháng tuổi, chất sắt dễ bị thiếu. Hãy tích cực cho bé ăn các món có lượng sắt phong phú ví dụ như cá thịt đỏ, thịt và gan... Nếu là món có vị nhạt thì có thể lấy từ món ăn của người lớn.

Lưu ý 3

Món ăn có màu sắc đẹp, hấp dẫn

Bé đã có thể ăn hầu hết các loại rau và hoa quả. Các thực phẩm khác mà bé có thể ăn được cũng tăng lên tương đối nên việc nấu nướng sao cho món ăn có màu sắc đẹp cũng trở nên dễ dàng. Với ý nghĩa giúp cân bằng dinh dưỡng, hãy suy nghĩ đến thực đơn với màu sắc phong phú.

## VÍ DỤ VỀ THỰC ĐƠN CỦA 1 TUẦN

| | Thứ hai | Thứ ba | Thứ tư | Thứ năm | Thứ sáu | Thứ bảy | Chủ nhật |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sáng | Sandwich pho mai cà rốt<br>Salad dưa chuột cà chua | Bánh crape chuối<br>Nước cam (nước trái cây 100%) | Cơm nắm Chakin shibori<br>Đậu phụ rong biển | Bánh mỳ hấp chuối<br>Súp rau | Nui trộn sữa<br>Hoa quả | Bánh mỳ nướng<br>Hoa quả | Bánh mỳ nướng pho mai<br>Nước cam (100% trái cây) |
| Trưa | Cháo tỉ lệ 1:5<br>Đậu phụ rong biển | Udon trộn<br>Bí ngô trộn sữa chua | Bánh xèo bắp cải<br>Súp thịt viên<br>Hoa quả | Cháo tỉ lệ 1:5<br>Natto trứng thái sợi<br>Khoai tây, cải bó xôi | Cơm rang cá hồi<br>Táo nướng | Sandwich pho mai cà rốt<br>Kinton hoa quả | Somen xào đậu phụ và rau<br>Sữa bò |
| Tối | Vằn thắn<br>Cơm rang cá hồi | Cá thịt trắng nhuyễn<br>Súp rau | Cháo tỉ lệ 1:5<br>Đậu bắp trộn cá ngừ<br>Salad dưa chuột và cà chua | Cháo tỉ lệ 1:5<br>Thịt lợn, vụn bánh mì nướng<br>Súp rau | Cháo tỉ lệ 1:5<br>Khoai tây nghiền trộn súp lơ<br>Thịt lợn nấu cà chua | Cháo tỉ lệ 1:5<br>Thịt lợn củ cải<br>Khoai sọ trộn thịt xay | Cháo tỉ lệ 1:5<br>Khoai tây, cải bó xôi<br>Táo thịt lợn |

## GIAI ĐOẠN 4: 12~18 tháng tuổi

## ĐẶC TRƯNG CỦA GIAI ĐOẠN NHAI THÀNH THẠO VÀ CÁCH TIẾN HÀNH

Giai đoạn bé đã cố định 3 bữa sáng, trưa, tối.

Việc ăn bằng tay ngày càng trở nên quen thuộc với bé. Bé cũng đã có thể sử dụng thìa và dĩa để ăn.

## Giai đoạn cuối cùng tiến đến thay thế sữa

Bé ăn bốc ngày càng giỏi. Dù thức ăn cắt hơi to, bé cũng đã có thể dùng răng cửa để cắn đứt thành miếng vừa miệng và có thể nhai tóp tép bằng lợi. Đây là giai đoạn quan trọng chuyển giao từ bữa ăn được cho ăn đến bữa ăn tự mình ăn. Việc dọn dẹp sau đó rất vất vả nhưng khi bé có ham muốn ăn thì hãy để cho bé tự do. Khi giờ giấc ăn của bé giống với bố mẹ thì hãy cố gắng chuẩn bị bàn ăn để bố mẹ và bé cùng ăn và chỉ cho bé biết phép lịch sự đồng thời cùng thưởng thức bữa ăn một cách vui vẻ. Khi bé được khoảng 12 tháng, bé đã có lực nhai ở cằm và đã có thể cắn và nghiền nát thức ăn cứng hơn so với giai đoạn nhai tóp tép. Thực phẩm mà bé có thể ăn được cũng nhiều lên, bé có thể lấy hầu hết các chất dinh dưỡng và năng lượng từ thức ăn. Lúc đó, cần phải nghĩ đến thực đơn có sự cân bằng dinh dưỡng tốt. Cơ thể vẫn ở giai đoạn phát triển nên điều quan trọng là phải cố gắng để có bữa ăn ít muối và chất béo.

## Bữa phụ cũng là nguồn dinh dưỡng quan trọng, có thể hiểu là thực phẩm bổ sung

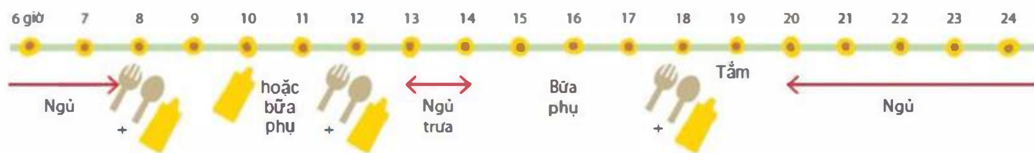
Ăn dặm là chỉ trạng thái có thể lấy phần lớn năng lượng và chất dinh dưỡng từ thức ăn khác không phải là sữa mẹ hay sữa ngoài. Vì vậy, nếu bé muốn sữa mẹ thì cho bé bú. Trường hợp là sữa ngoài thì từ khoảng 1 tuổi trở đi hãy đổi thành sữa bò và bắt đầu cho bé tập uống bằng cốc. Nếu bé ăn 3 bữa thì hãy quyết định thời gian cho bé ăn bữa phụ để bổ sung năng lượng và chất dinh dưỡng vào giữa bữa ăn sáng và chiều. Nhìn vào bữa sáng và bữa chiều để điều chỉnh lượng ăn. Nếu việc ăn ở bữa sáng và bữa trưa không tiến triển gì thì chuẩn bị thức ăn cung cấp năng lượng ví dụ như cơm nắm hay bánh sandwich cho bé ăn vào bữa phụ. Hình thức bắt mắt của món ăn cũng là một trong những cách lôi kéo bé vui vẻ ăn uống.

Trường hợp dù đã quá 1 tuổi nhưng bé vẫn không thích tự ăn thì hãy tạo ra môi trường mà ở đó bé có thể sờ vào thức ăn. Mục tiêu là hoàn thành ăn dặm trong khoảng 12~18 tháng tuổi nhưng có thể thực hiện với tốc độ phù hợp với từng bé. Làm tăng hứng thú ăn uống của bé quan trọng hơn việc vội vã sang bước tiếp theo.

Bé đã có thể sử dụng thìa và dĩa nhưng trong giai đoạn này, việc bé cầm

nắm từ phía trên của thìa hay dĩa là chuyện bình thường.

Ví dụ về lịch trình của 1 ngày trong giai đoạn nhai thuần thục






**Cách cử động lưỡi**

Bé đã có thể cử động cả lưỡi và cằm một cách thuần thục. Răng hàm cũng bắt đầu mọc nên bé có thể nhai nát thức ăn.

## Giúp đỡ bé việc mà bé không thể làm

Với bé, việc ăn bốc vẫn là chủ yếu, hãy mang đến cho bé thật nhiều cơ hội để bé nắm thức ăn bằng tay để bé xác nhận độ thô, hình dạng của thức ăn, xác nhận xem nắm bằng bao nhiêu lực là đủ. Chú ý cách chế biến ví dụ như nắm cơm thành nắm, cắt bánh mỳ hoặc rau thành miếng có độ lớn dễ cầm, để vào đồ đựng thức ăn chuyên dùng cho trẻ. Súp (nước canh) thì chỉ cho một ít vào bát đựng, bé có thể làm rớt ra ngoài cũng không sao. Để bé tự chọn món mình thích. Khi bé ấn quá nhiều thức ăn vào miệng hay khi bé múc nước canh bằng dĩa, v.v... hãy giúp đỡ bé. Hơn thế nữa, trước bữa ăn 1 - 2 giờ, không cho bé ăn vặt sẽ làm bé tự giác ăn uống.









Tạo môi trường để bé hứng thú với việc ăn

Đây là giai đoạn mà ý thức về bản thân dần dần phát triển ví dụ như: “cái này chán lắm” “con muốn ăn cái kia” v.v... Trước hết hãy hiểu ngôn ngữ và hành động của bé, bắt chuyện với bé “con muốn ăn món nào trước?” “ngon nhỉ!” v.v..., cố gắng để bé có hứng thú với việc ăn.

### Mục tiêu là Tư thế ngồi đúng của bé!

Mặt dưới chân chạm vào sàn hoặc tấm hỗ trợ, điều chỉnh ghế sao cho bé có thể ngồi thẳng lưng. Độ cao mục tiêu là khi bé giơ tay ra xa, đầu gối chạm vào bàn.




### Sử dụng bát đĩa không phù hợp với sự phát triển của bé

Nặng, quá sâu, khó cầm... Nếu sử dụng bát đĩa không phù hợp với trẻ thì trẻ không có hứng thú ăn uống. Vì bé đã có thể sử dụng cốc nên hãy từ bỏ việc sử dụng bình uống sữa.

### Quá chú trọng dạy bé cách sử dụng thìa

Do bé đã có thời gian dài ăn bốc. Trong giai đoạn này, quan trọng là bé có thể tự ăn nên việc chỉnh đốn khắt khe sẽ mang đến hiệu quả ngược lại. Nếu để thìa và đũa trên bàn, bé sẽ có hứng thú sử dụng.

## TIÊU CHUẨN NGUYÊN LIỆU

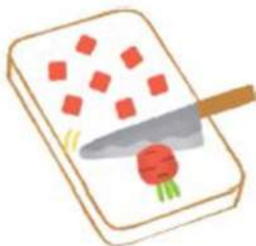
Lượng của 1 lần là khoảng bao nhiêu?

Bé đã có thể tự ăn được rồi. Hãy chú ý đến độ thô và độ cứng đồng thời cố gắng giúp bé có bữa ăn vui vẻ.

## Những điểm chính khi chế biến trong giai đoạn này

1. Làm thức ăn to dần từng chút một

Vì răng cửa của bé đã mọc, bé đã có thể cắn đứt thức ăn nên làm cho thức ăn to dần từng chút một. Từ giai đoạn nhai tóp tép trở đi, thức ăn cứng dần từng chút một phù hợp với trạng thái mọc của răng hàm.



2. Chế biến sao cho bé dễ dàng ăn bốc

Ăn bốc trở nên phổ biến. Cố gắng chế biến sao cho bé dễ cầm bằng tay và dễ gặm bằng răng cửa ví dụ như cơm nắm, khấu rau luộc v.v...



3. Chuyển sang nêm gia vị nhạt

Sử dụng một lượng nhỏ xì dầu, nước tương, dầu vừng để thay đổi vị dù là vị nhạt. Sau đó hãy chỉ cho bé các vị khác nhau.




- **Cơm nát** (Carbohydrate)

**Mục tiêu 1 lần: 90g (½ chén)**



**Sơ chế**

Hãy chuyển dần từ cơm nát sang cơm nấu bình thường. Trong trường hợp đó, cho nhiều nước một chút để cơm mềm.

- **Khoai tây** (Carbohydrate)

**Mục tiêu 1 lần: 40g (Cắt hình bán nguyệt dày 5mm - 8 miếng)**



**Sơ chế**

Luộc cho đến khi đạt được độ cứng mà có thể xâm dĩa xuyên qua dễ dàng, cắt miếng 7~8 mm.

- **Pho mai tươi** (Protein)

**Mục tiêu của 1 lần: 15g (1 thìa lớn)**

- **Bí ngô** (Vitamin và khoáng chất)

**Mục tiêu 1 lần: 40g (Dọc 5cm x ngang 3cm x dày**



**Sơ chế**

Ít béo, có mùi thơm dịu. Có thể dùng luôn nên rất tiện. Hãy thử cho cùng với rau hoặc hoa quả.

- **Cà rốt** (Vitamin và khoáng chất)

**Mục tiêu 1 lần: 40g (Cắt khoanh dày 7mm - 4 khoanh)**



**Sơ chế**

Luộc cho đến khi có thể xuyên qua bằng dĩa một cách dễ dàng, cắt miếng vừa ăn.

- **Trứng** ( Chất đạm)

**Mục tiêu 1 lần: 25g (½ quả trứng)**

**7mm - 4 miếng)**



**Sơ chế**

Bỏ vỏ và hạt, luộc đến khi đạt độ cứng có thể xuyên qua bằng dĩa một cách dễ dàng, cắt 7~8mm.

- **Cải bó xôi** (Vitamin và khoáng chất)

**Mục tiêu 1 lần: 40g (3cm phần đầu lá - 20 lá)**

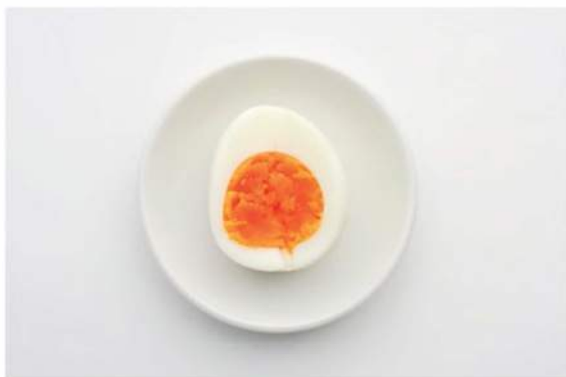


**Sơ chế**

Luộc mềm, cắt rộng khoảng 1cm. Để cả thớ rau.

- **Cá thịt trắng** (Chất đạm)

**Mục tiêu 1 lần: 20g (Dọc 3cm x ngang 3cm x dày 5mm - 2 miếng)**



**Sơ chế**

Luộc cho cứng lại. Có thể sử dụng nhiều nếu là món ăn đã đun lên ví dụ như ốp lết, trứng cuộn, trứng xào.



**Sơ chế**

Luộc, bỏ da và xương, cắt miếng vừa ăn. Đến mức cảm nhận được thớ thịt.

- **Thịt lợn mông** (Chất đạm)

**Mục tiêu 1 lần: 20g (1 thìa đầy)**



**Sơ chế**

Bỏ mỡ, luộc chín, thái nhỏ

- **Chuối** (Vitamin và khoáng chất)

**Mục tiêu 1 lần: 40g (Cắt khoanh dày 7mm - 4 khoanh)**



**Sơ chế**

Cắt thành miếng to dễ ăn, cho bé ăn nguyên như thế.

※ Mục tiêu là lượng thức ăn và độ thô. Ngoài ra, còn có mục tiêu lượng chất dinh dưỡng chính của mỗi loại thức ăn. Hãy tham khảo thực đơn để biết lượng thực tế.

## CÔNG THỨC LÀM MÓN ĂN CỦA GIAI ĐOẠN

# NHAI THÀNH THẠO

Bé lấy năng lượng và chất dinh dưỡng từ 3 bữa ăn chính và 1 đến 2 bữa phụ. Hãy cố gắng đưa ra thực đơn cân bằng dinh dưỡng và bé có thể tự mình ăn một cách dễ dàng.



**Ví dụ thực đơn**

**Cơm nát**

**Thịt lợn xào rau** Rau chính

Nguyên liệu

Thịt lợn mông (thái nhỏ): 1 thìa lớn; cà chua, cà tím (bỏ vỏ, thái nhỏ): 1 thìa lớn; nước: 2 thìa lớn; dầu dùng làm salad: 1 chút.

### Cách làm

1. Đun nóng dầu dùng làm salad trong chảo, cho thịt lợn, cà chua, cà tím vào xào.

2. Đun thịt lợn, sau đó cho thêm nước, ninh 2~3 phút.

**Súp 3 loại rau** Súp

### Nguyên liệu

Cải bắp, cà rốt, hành tây (cắt thô): mỗi loại 1 thìa nhỏ; nước rau: 3 thìa lớn.

### Cách làm

1. Cho tất cả nguyên liệu vào nồi nhỏ, ninh cho đến khi rau nhừ.

**Lưu ý 1**

**Bữa ăn của bé gồm cơm, thức ăn, canh**

Cho bé ăn đồng thời cơm, thức ăn, nước canh (súp). Có thể điều chỉnh vị của thức ăn bằng cơm, bé sẽ háo hức với vị thực của thức ăn. Ngoài ra, tránh lấy thừa chất đạm và chất béo do ăn quá nhiều thức ăn.

**Lưu ý 2**

**Cố gắng lên thực đơn kiểu Nhật hơn là kiểu Tây**

Thực đơn kiểu Nhật dễ kiểm soát thành phần muối và chất béo hơn là kiểu Tây nên nó đương nhiên là thực đơn tốt cho bé và cũng tốt cả cho người lớn. Cố gắng tập hợp các thành viên trong gia đình, cùng thưởng thức bữa ăn trong bầu không khí vui vẻ.

**Lưu ý 3**

**Điều chỉnh bữa phụ dựa vào tinh thần ăn uống của bé**

Giống như người lớn, bé cũng có những lúc thèm ăn khác nhau. Tùy vào tình hình mà đưa ra thực đơn ăn dặm và thức ăn phù hợp, như thế sẽ dễ dàng làm tăng ham muốn ăn của bé và cũng đảm bảo được cân bằng dinh dưỡng.

## VÍ DỤ VỀ THỰC ĐƠN CỦA 1 TUẦN

| | Thứ hai | Thứ ba | Thứ tư | Thứ năm | Thứ sáu | Thứ bảy | Chủ Nhật |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sáng | Bánh mỳ trứng<br>Sữa bò<br>Hoa quả | Bánh mỳ nướng chuối<br>Trứng chiên cải thảo<br>Súp rau | Bánh mỳ nướng pizza<br>Thạch cà chua | Bánh mỳ nướng<br>Hoa quả<br>Sữa bò | Salad Cá ngừ<br>Bánh mỳ trứng | Bánh mỳ nướng kiểu Pháp<br>Sữa bò<br>Hoa quả | Mỳ ý cá ngừ sữa<br>Bí ngô nướng pho mai |
| Trưa | Cơm nấm<br>Canh miso<br>Cà chua cắt lát | Cơm nát<br>Salad bắp cải cà rốt<br>Dengaku[1] khoai sọ | Cơm nát<br>Miến xào<br>Súp rau | Cơm nấm<br>Bí ngô thịt lợn xay xào áp chảo | Cơm nát<br>Đậu phụ pho mai<br>Súp rau | Cơm nát<br>Tsukune kiểu Trung Hoa<br>Súp rau | Bánh mỳ trứng<br>Khoai lang trộn |
| Tối | Cơm nát<br>Thịt lợn nấm nướng giấy bạc<br>Canh miso | Cơm nát<br>Súp súp lơ cá mòi<br>Tsukune kiểu Trung Hoa | Gnocchi cà chua cá hồi (món ăn Ý)<br>Súp rau | Cơm nát<br>Súp cà rốt<br>Salad cá ngừ | Cơm nát<br>Hamburger<br>Súp rau | Cơm nát<br>Sốt ngô cá thịt trắng<br>Kinpira cà rốt | Cơm nát<br>Sukiyaki<br>Súp rau |

[1] Dengaku: Đậu phụ nướng hình chữ nhật, rưới nước tương đỏ.



Vai trò của bữa ăn phụ

Có thể nghĩ rằng bữa ăn phụ trong giai đoạn ăn dặm là bữa ăn thứ tư, giúp bổ sung dinh dưỡng. Vì thế, bữa phụ là nguồn năng lượng quan trọng.

## Bữa phụ là nguồn năng lượng quan trọng

Nói đến bữa phụ người ta thường tưởng tượng ngay đến những đồ ngọt nhưng ở giai đoạn ăn dặm, dạ dày bé vẫn nhỏ, chức năng của bộ máy tiêu hóa chưa hoàn thiện. Vì khó mà lấy được hết năng lượng cần thiết chỉ với ba bữa ăn nên bữa phụ cũng là một phần trong lịch trình ăn uống. Bổ sung nước và năng lượng còn thiếu trong bữa ăn là vai trò quan trọng của bữa phụ. Không khí bữa phụ vui vẻ cũng rất quan trọng.

Có thể ăn thêm bữa phụ khi bé được khoảng 9 tháng tuổi. Thường thì 1~2 tuổi là 1~2 lần, vào khoảng 10 giờ sáng và khoảng 3 giờ chiều, khi bé được 3~5 tuổi thì cho ăn 1 lần vào buổi chiều, khoảng 3 giờ. Cố gắng quy định ra một giờ để cho bé ăn. Trong bữa ăn phụ, ngũ cốc hay các loại có glucid dễ chuyển hóa thành năng lượng ví dụ như cơm nắm, bánh quy là thích hợp.

Tuy nhiên, không phải chỉ có một loại mà nên kết hợp nhiều loại ví dụ như hoa quả và rau theo mùa, sản phẩm từ sữa..., như thế vừa đảm bảo cân bằng dinh dưỡng mà bé cũng thích thú hơn. Nên cho bé dùng những đồ ăn ít ngọt, ví dụ như sữa bò hay trà lúa mạch để bổ sung nước.

**Bữa phụ là một phần của bữa ăn thiết yếu**

Hãy sử dụng thực phẩm ít dùng trong 3 bữa chính. Lượng phù hợp cho bữa ăn của trẻ trong khoảng 1~2 tuổi là 10~15% tổng năng lượng của 1 ngày, khoảng 100~150kcal.

**Cho ăn trước bữa ăn chính 2~3 giờ**

Điều chỉnh lượng và thời gian ăn sao cho bữa ăn phụ không ảnh hưởng đến bữa chính tiếp theo là rất quan trọng. Trước khi ăn bữa chính 2~3 giờ, lấy ra lượng của 1 lần, cố gắng để bé không ăn quá nhiều.

**Cố gắng cho bé ăn món ăn chế biến bằng tay**

Sản phẩm từ sữa hay hoa quả, các loại khoai, đậu... là thích hợp. Nếu kết hợp một vài loại như cơm nắm/hoa quả/trà lúa mạch thì cân bằng dinh dưỡng sẽ tốt hơn.

Phần 3

# CÔNG THỨC LÀM MÓN ĂN ĐƠN GIẢN



Lượng mà bé có thể ăn được vẫn còn ít nhưng hãy chú ý cân bằng dinh dưỡng.





NGŨ CỐC
Thức ăn chính quan trọng ăn hàng ngày

# GẠO

**Gạo, bánh mỳ, udon… là nguồn năng lượng quan trọng không thể thiếu trong các bữa ăn hàng ngày. Bạn hãy cho bé ăn đều đặn loại thực phẩm này.**



**5~6** tháng tuổi

**Cháo cà chua**

Thức ăn chính - Thời gian nấu 10 phút

Nguyên liệu

Cháo tỉ lệ 1:10: 1 thìa lớn Cà chua (lọc qua rây): 1 thìa nhỏ

**7~8** tháng tuổi

**Cháo rau cải bó xôi**

Thức ăn chính - Thời gian nấu 10 phút

Nguyên liệu

Cháo tỉ lệ 1:7: 2 thìa lớn

Cách làm

1. Cho cháo tỉ lệ 1:10 và cà chua vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc bằng giấy bọc và quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Cà chua nếu lọc qua rây thì sẽ loại bỏ được vỏ và hạt. Cũng có thể dùng chuối đã đánh nhuyễn thay cho cà chua. Vị ngọt tự nhiên của chuối sẽ làm bé thích thú.

Phần đầu của lá rau cải bó xôi (luộc mềm, thái nhỏ): 2 thìa nhỏ.

Cách nấu

1. Cho cháo tỉ lệ 1:7 và rau cải bó xôi vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc bằng giấy bọc và quay trong lò vi sóng khoảng 30 giây.

**Những điểm chính trong chế biến**

Rau cải bó xôi có nhiều gân nên khi thái bằng dao hãy thái cả chiều ngang và chiều dọc để làm nhỏ rau. Bé không nuốt được sợi gân dài nên phải chú ý.



**5~6** tháng tuổi

**Cháo đậu phụ**

Nguyên liệu

Cháo tỉ lệ 1:10: 1 thìa to đậu phụ (luộc, nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ.

Cách làm

1. Cho đậu phụ vào cháo tỉ lệ 1:10, trộn lẫn vào nhau.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể cho bí ngô thay cho đậu phụ cũng được. Trường hợp sử dụng bí ngô, bỏ vỏ và hạt, sử dụng 1 thìa nhỏ bí ngô đã nghiền nhỏ.



**7~8** tháng tuổi

**Cháo táo**

Nguyên liệu

Cháo tỉ lệ 1:7: 2 thìa lớn.

Táo (nghiền nhỏ): 2 thìa nhỏ.

Cách làm

1. Cho táo vào cháo tỉ lệ 1:7, trộn với nhau.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Táo có thể thay thế bằng lê cũng được. Trong giai đoạn giữa, nhất định các bạn hãy làm thử. Thành phần của lê giống táo.



**7~8** tháng tuổi

**Cháo cá mòi**

Nguyên liệu

Cháo tỉ lệ 1:7: 2 thìa lớn.

Cá mòi khô: ½ thìa nhỏ.

Cách làm

1. Cho cá mòi khô vào nước nóng để loại bỏ muối, cắt nhỏ.

2. Cho (1) vào cháo tỉ lệ 1:7, trộn với nhau.

**Chú ý**

Muốn loại bỏ muối của cá mòi khô, cho cá vào rây rồi đổ nước nóng qua.

Hoặc cho vào cái lọc trà cũng được.

# Bánh mỳ



**5~6** tháng tuổi

**Cháo bánh mỳ chuối**

Nguyên liệu

Bánh mỳ loại dùng để làm sandwich: ½ lát

Sữa bột đã pha: 1 thìa lớn

Chuối (nghiền nhỏ): 1 thìa lớn

Cách làm

1. Xé nhỏ bánh mỳ, cho vào đồ đựng chịu nhiệt.

2. Cho chuối và sữa vào (1) trộn đều, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể dùng nước, hoặc nước rau, nước dùng dashi thay cho sữa cũng được. Hãy tạo ra nhiều vị khác nhau.



**5~6** tháng tuổi

**Cháo bánh mỳ táo**

Nguyên liệu

Bánh mỳ loại dùng để làm sandwich: 1/8 lát

Sữa bột đã pha: 1 thìa lớn

Táo (nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Xé nhỏ bánh mỳ, cho bánh mỳ cùng với sữa vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc và quay trong lò vi sóng 20 giây.

2. Cho thêm táo vào (1).

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể dùng nước, hoặc nước rau, nước dùng dashi thay cho sữa cũng được món ăn ngon. Nước cam (nước trái cây 100%) cũng được khuyên dùng.



**9~11** tháng tuổi

**Sandwich pho mai cà rốt**

Nguyên liệu

Bánh mỳ loại dùng để làm sandwich: 1 lát

Pho mai tươi: 2 thìa nhỏ

Cà rốt (luộc mềm, nạo nhỏ): ½ thìa nhỏ

Cách làm

1. Cắt đôi bánh mỳ, quết pho mai tươi đã lọc qua rây.

2. Kẹp cà rốt vào giữa (1), cắt miếng to dễ ăn.

**Chú ý**

Pho mai tươi nên lọc qua rây sẽ mịn và dễ ăn hơn.




**12~18** tháng tuổi

### Bánh mỳ trứng

Nguyên liệu

Bánh mỳ: ½ lát, trứng: ½ quả, sữa bò: 1 thìa lớn, súp lơ (luộc nhừ, thái nhỏ): 1 thìa lớn, bơ: 5g

Cách làm

1. Trộn trứng, sữa bò, súp lơ

2. Cắt bánh mỳ thành miếng to dễ ăn, cho vào (1).

3. Làm nóng bơ trong chảo, nướng cả hai mặt của (2).

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể trộn ½ thìa nhỏ ngò tây (mùi tàu) thay cho súp lơ cũng được một món ngon.




**12~18** tháng tuổi

### Bánh mỳ nướng pizza

Nguyên liệu

Bánh mỳ: ½ lát, ketchup cà chua (nước sốt cà chua mặn ngọt): ½ thìa nhỏ, rau cải bó xôi (luộc, cắt dài 1cm): ½ thìa nhỏ, thịt giăm bông (cắt thô): ¼ lát, pho mai (cắt nhỏ): 1 thìa nhỏ.

Cách làm

1. Quết ketchup lên bánh mỳ, cho rau cải bó xôi, thịt giăm bông, pho mai lên trên.

2. Nướng trong lò nướng cho đến khi pho mai chảy ra, cắt thành miếng to dễ ăn.

**Công thức điều chỉnh**

Nếu bạn lo lắng về lượng muối thì có thể sử dụng cà chua thái nhỏ, bỏ hạt và vỏ để thay thế cho ketchup cà chua.




**12~18** tháng tuổi

### Bánh mỳ nướng kiểu Pháp

Nguyên liệu

Bánh mỳ: ½ lát Trứng: ½ quả Sữa bò: 2 thìa lớn

Đường: một chút

Bơ: 5g

Cách làm

1. Trộn trứng, sữa bò, đường

2. Cắt đôi bánh mỳ, ngâm vào (1)

3. Làm nóng bơ trong chảo, nướng cả hai mặt của (2)

**Điểm chính trong công thức**

Hãy ngâm cho đến khi hỗn hợp chất lỏng thấm vào bánh mỳ. Nếu cắt đôi thì nhanh thấm hơn.

# Udon










**5~6** tháng tuổi

**Udon rau cải bó xôi**

Nguyên liệu

Udon (mỳ khô): 5g

Rau cải bó xôi (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ

Nước dùng dashi: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Udon luộc, cắt nhỏ, nghiền nhỏ.

2. Trộn udon với rau cải bó xôi, cho nước dùng dashi vào đánh nhuyễn.

**Chú ý**

Giai đoạn này mọi người hay chỉ nấu mỗi cháo cho bé. Hãy dùng udon, mì somen để làm đa dạng thức ăn cho bé




**5~6** tháng tuổi

**Udon cà rốt**

Nguyên liệu

Udon: 5g

Cà rốt (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ

Nước dùng dashi: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Udon luộc, cắt nhỏ, nghiền nhỏ.

2. Trộn udon và cà rốt với nhau, đánh nhuyễn bằng nước dùng dashi..

**Điểm chính trong công thức**

Giai đoạn này bé chỉ ăn được những thức ăn đã làm nhuyễn. Hãy nghiền mịn sao cho hạt udon không còn sót lại.




**7~8** tháng tuổi

**Udon cà chua**

Nguyên liệu

Udon (mỳ khô): 10g, thịt gà xay: 1 thìa nhỏ, cà chua (bỏ vỏ và hạt, thái nhỏ): 1 thìa nhỏ, phần đầu của bông súp lơ (luộc, cắt nhỏ): 1 thìa nhỏ, dầu salad: một chút.

Cách làm

1. Udon luộc, cắt nhỏ.

2. Làm nóng dầu salad trên chảo, xào thịt gà xay.

3. Khi thịt gà chín, cho udon, cà chua, súp lơ vào xào nhẹ tay.

**Chú ý**

Đây là món dễ ăn vì có vị chua man mát của cà chua. Hãy chú ý đừng cho quá nhiều dầu salad.




**7~8** tháng tuổi

**Udon củ cải**

Nguyên liệu

Udon: 10g Củ cải (nạo): 1 thìa lớn




**9~11** tháng tuổi

**Udon trộn**

Nguyên liệu

Udon (mỳ khô): 15g, thịt lợn mông: cắt




**9~11** tháng tuổi

**Salad Udon**

Nguyên liệu

Udon (mỳ khô): 15g, thịt ức gà (luộc,

Nước dùng dashi: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Udon luộc lên, cắt nhỏ, cho vào nồi.

2. Cho củ cải và nước dùng dashi vào 1, ninh nhỏ lửa.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Vào mùa, có thể thay củ cải bằng củ cải tây cũng được, cũng cho 1 thìa lớn củ cải tây đã nạo giống như củ cải.

miếng 7mm - 2 thìa nhỏ, cà rốt, rau cải bó xôi, củ cải (luộc mềm, cắt thô): mỗi loại 1 thìa nhỏ, nước dùng dashi: 3 thìa lớn.

Cách làm

1. Udon luộc, cắt thô. Thịt lợn luộc

2. Cho tất cả nguyên liệu vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng 30 giây.

xé nhỏ): 1 thìa nhỏ, cà rốt, dưa chuột (luộc mềm, thái nhỏ): mỗi loại ½ thìa nhỏ, trứng chiên: 1 thìa lớn, nước dùng dashi: 1 thìa lớn.

Cách làm

1. Udon luộc, cắt thô

2. Trộn thịt ức gà, cà rốt, dưa chuột, nước dùng dashi với (1), để trứng lên trên.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Đối với bé có cảm giác không thích ăn dưa chuột thì có thể thay thế bằng cà tím. Cà tím phải bỏ vỏ.

# Somen




**5~6** tháng tuổi

**Somen nghiền**

Nguyên liệu

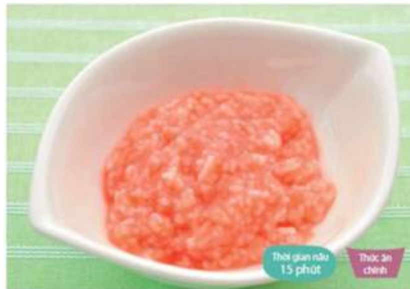
Somen (mỳ khô): 5g

Nước dùng dashi: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Somen luộc, cắt nhỏ, nghiền nhỏ.

2. Cho (1) và nước dùng dashi vào đồ




**5~6** tháng tuổi

**Somen cà chua**

Nguyên liệu

Somen (mỳ khô): 5g

Củ cải (rây qua rây): 1 thìa lớn

Nước dùng dashi: 2 thìa nhỏ

Cách làm

1. Somen luộc, cắt nhỏ, nghiền nhỏ.




**7~8** tháng tuổi

**Somen nấu sữa**

Nguyên liệu

Somen: 10g

Sữa bột đã pha: 3 thìa lớn

Cách làm

1. Somen luộc, cắt nhỏ.

2. Cho somen, sữa vào đồ đựng chịu

đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể cho củ cải vào thay cho nước dùng dashi cũng được. Củ cải sau khi luộc, nghiền nhỏ, hãy cho qua rây. Chú ý không để lại xơ.




**7~8** tháng tuổi

**Somen bắp cải**

Nguyên liệu

Somen: 10g

Bắp cải (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa lớn

Cách làm

1. Somen luộc lên, cắt nhỏ.

2. Trộn somen và bắp cải với nhau.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Khi thấy nước có vẻ ít, khó uống thì cho thêm nước dùng dashi. Về lượng mục tiêu, khoảng 2 thìa lớn là thích hợp.

2. Cho (1), cà chua, nước dùng dashi vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Khi muốn có vị cà chua nhiều hơn thì không cho nước dùng dashi mà chỉ cho cà chua không cũng được. Khi đó cho 2 thìa cà chua đã rây vào.




**9~11** tháng tuổi

**Bánh xèo somen**

Nguyên liệu

Somen (mỳ khô): 15g, thịt ức gà (luộc, xé nhỏ): 2 thìa nhỏ, cà rốt, dưa chuột (luộc, thái nhỏ): mỗi loại ½ thìa nhỏ, trứng: ½ quả, dầu salad: một chút.

Cách làm

1. Somen luộc, cắt thô. Thịt lợn luộc.

2. Trộn somen, thịt ức gà, cà rốt, dưa chuột, trứng với nhau.

3. Làm nóng dầu salad trên chảo, trút (2) vào.

4. Nướng 2 mặt, cắt miếng to dễ ăn.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể sử dụng cơm nát thay cho

nhiệt, quay trong lò vi sóng khoảng 30 giây.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nấu bằng nước dùng dashi, súp rau thay cho sữa cũng được. Giai đoạn này thực đơn của bé thường bị lệch nhưng cũng hãy cứ thử nhiều loại khác nhau...




**9~11** tháng tuổi

**Somen xào với đậu phụ và rau**

Nguyên liệu

Somen (mỳ khô): 15g, thịt lợn mông thái lát mỏng (cắt thô): 2 thìa nhỏ, cà rốt, rau cải bó xôi (luộc mềm, cắt thô): mỗi loại 1 thìa nhỏ, hành tây (cắt thô): ½ thìa nhỏ, trứng: ½ quả, dầu salad: một chút.

Cách làm

1. Somen luộc, cắt thô.

2. Làm nóng dầu salad trên chảo, xào thịt lợn và hành tây.

3. Khi hành tây chín, cho somen, cà rốt, rau cải bó xôi vào xào tiếp.

4. Cho trứng vào đảo đều, trộn lên cho đến khi chín.

somen. Nếu nướng lâu thì cơm sẽ giòn và cứng nên hãy chú ý.

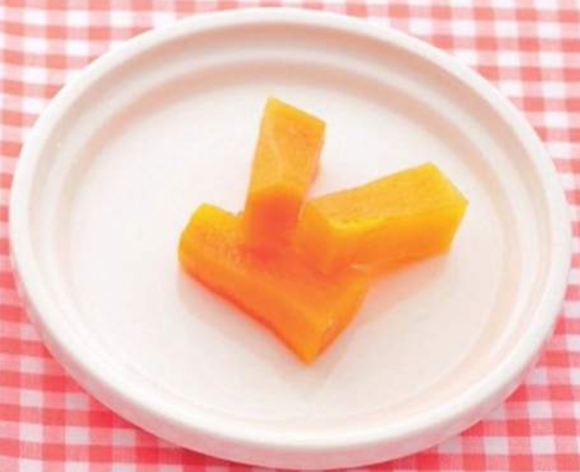
# RAU QUẢ CÓ MÀU

Vitamin C và Beta - carotene dồi dào

## Cà rốt

**Các loại rau củ có màu như cà rốt, bí ngô, súp lơ... có lượng Beta - carotene rất phong phú. Hãy cho thêm vào thực đơn bằng cách trộn vào cháo hoặc dùng làm rau phụ.**





**7~8** tháng tuổi

**Cà rốt nấu sữa**

Nguyên liệu

**12~18** tháng tuổi

**Cà rốt cắt thanh dài**

Nguyên liệu

Cà rốt (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa lớn

Sữa bột đã pha: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho cà rốt và sữa vào đồ đựng chịu nhiệt, trộn lên, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

**Chú ý**

Những bé lười ăn rau cũng thích ăn chế biến kiểu này vì nếu nấu bằng sữa, vị ngọt sẽ tăng lên. Nhất định bạn hãy thử nhé.

Cà rốt (cắt dài 5cm x 1cm): 3 thanh

Cách làm

1. Luộc cà rốt đến khi mềm

**Chú ý**

Đây là thời kỳ bé hay ăn bốc. Cắt to sao cho bé có thể cầm bằng tay để ăn.




**5~6** tháng tuổi

**Cà rốt nấu cam**

Nguyên liệu

Cà rốt (luộc mềm, nghiền nhỏ): ½ thìa lớn.

Nước cam (nước trái cây 100%): ½ thìa lớn.

Cách làm

1. Cho nước cam vào cà rốt, trộn lên.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Cà rốt thì chỉ cần nghiền nhỏ là được nhưng nếu cho qua rây thì sẽ mịn.




**9~11** tháng tuổi

**Cà rốt xào trứng**

Nguyên liệu

Cà rốt (thái nhỏ): 1 thìa lớn

Trứng: ½ quả Dầu salad: một chút

Cách làm

1. Làm nóng dầu salad trên chảo, xào cho đến khi cà rốt mềm

2. Cho trứng vào

3. và đảo đều trên lửa cho đến khi trứng chín hoàn toàn.

**Công thức điều chỉnh**




**12~18** tháng tuổi

**Kinpira cà rốt**

Nguyên liệu

Cà rốt: 15g

Dầu salad: một chút.

Cách làm

1. Cà rốt nạo mỏng bằng nạo, luộc lên

2. Làm nóng dầu salad trên chảo, xào cho đến khi mỡ bám xung quanh cà rốt.

**Chú ý**

Trường hợp không có nạo thì thái mỏng cà rốt bằng dao, nếu thái dày bé

Đối với bé chưa ăn được đồ cứng thì nạo chứ đừng thái nhỏ.

sẽ khó ăn nên hãy làm mỏng nhất có thể.

# Rau cải bó xôi



**5~6** tháng tuổi

**Rau cải bó xôi đậu phụ nghiền**

Nguyên liệu

Rau cải bó xôi (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ

Đậu phụ (luộc, nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ

Nước dùng dashi: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho đậu phụ vào rau cải bó xôi, đánh nhuyễn bằng nước dùng dashi.

**Chú ý**

Nhờ có thêm đậu phụ mà thức ăn dễ trôi qua họng và dễ ăn. Vì bé có thể ăn được hai loại thực phẩm nên về mặt dinh dưỡng cũng rất tốt.



**5~6** tháng tuổi

**Súp rau cải bó xôi**

Nguyên liệu

Rau cải bó xôi (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa lớn

Súp rau: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho súp rau vào rau cải bó xôi, đánh nhuyễn.

**Chú ý**

Nghiền kỹ sao cho không còn thớ của rau cải bó xôi. Bí quyết là nghiền rau cải bó xôi sau khi thái nhỏ.



**7~8** tháng tuổi

**Rau cải bó xôi cá ngừ**

Nguyên liệu

Rau cải bó xôi (luộc mềm, thái nhỏ): 1 thìa lớn Cá ngừ đóng hộp (nấu súp): 2 thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho rau cải bó xôi và cá ngừ vào đồ đựng chịu nhiệt, trộn đều.

2. Bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

**Chú ý**

Về cá ngừ, hãy chọn loại không có muối. Khi trộn với rau cải bó xôi, hãy xé tơi ra.










**7~8 tháng tuổi**

**Rau cải bó xôi nấu sữa**

Nguyên liệu

Rau cải bó xôi (luộc mềm, thái nhỏ): 1 thìa lớn

Sữa bột đã pha: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho rau cải bó xôi và sữa vào đồ đựng chịu nhiệt, trộn lên.

2. Bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng 20 giây.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể dùng nước dùng dashi, súp rau thay cho sữa. Làm cho vị đa dạng bằng cách thay đổi lượng nước cho vào.




**9~11 tháng tuổi**

**Khoai tây, cải bó xôi**

Nguyên liệu

Rau cải bó xôi (luộc mềm, cắt thô): 1 thìa lớn

Khoai tây (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa lớn

Nước dùng dashi: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Trộn lẫn rau cải bó xôi, khoai tây

2. Cho thêm nước dùng dashi vào (1), đánh nhuyễn.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu thay nước dùng dashi bằng sữa bột pha hoặc sữa bò sẽ có vị ngon tuyệt




**12~18 tháng tuổi**

**Rau cải bó xôi trộn vừng**

Nguyên liệu

Rau cải bó xôi (luộc, cắt dài 1cm): 2 thìa lớn

Vừng đã giã dập: một chút

Xì dầu: một chút

Nước dùng dashi: ½ thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho vừng đã giã dập, xì dầu, nước dùng dashi vào rau cải bó xôi, trộn lên.

**Chú ý**

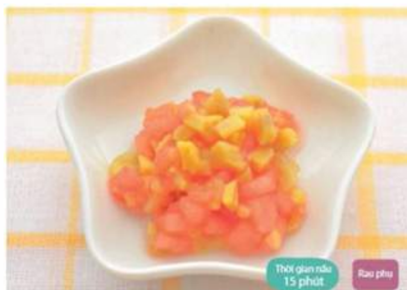
Nếu bé không thể nuốt được vừng giã dập thì thay thế bằng vừng giã nhỏ hơn cũng được.

## Cà chua




**5~6 tháng tuổi**

**Cà chua rây**




**7~8 tháng tuổi**

**Cà chua trộn khoai lang**




**7~8 tháng tuổi**

**Cà chua nạo**

Nguyên liệu

Cà chua: 15g

Cách làm

1. Cà chua lọc qua rây

**Chú ý**

Hãy loại bỏ vỏ và hạt của cà chua thật kỹ.

Nguyên liệu

Cà chua (hấp, bỏ hạt, thái nhỏ): 1 thìa lớn

Khoai lang (luộc mềm, thái nhỏ): 1 thìa lớn

Cách làm

1. Trộn cà chua và khoai lang với nhau.

> Cách hấp
> Cho nước nóng vào nồi, cho cà chua đã vạch hình chữ thập vào đun trong 1~2 phút. Cho luôn vào nước nguội, sau khi nguội thì tách bỏ vỏ.

**Chú ý**

Nếu khoai lang thái nhỏ có vẻ khó nuốt thì nghiền ra cũng được. Vừa theo dõi tình hình của bé vừa điều chỉnh.

Nguyên liệu

Cà chua hấp: 20g

Cách làm

1. Cà chua nạo bằng mài.

**Chú ý**

Có tể cho bé ăn luôn như thế cũng được, hoặc cũng có thể trộn vào cháo và cá thịt trắng đã luộc. Cà chua thì hãy chọn quả chín ngọt.




**7~8** tháng tuổi

**Cà chua cá thịt trắng**

Nguyên liệu

Cà chua (hấp, bỏ hạt, thái nhỏ): 1 thìa lớn




**9~11** tháng tuổi

**Salad dưa chuột cà chua**

Nguyên liệu

Cà chua (hấp, bỏ hạt, cắt thô): 2 thìa lớn.




**12~18** tháng tuổi

**Thạch chua**

Nguyên liệu

Cà chua (hấp, rây): 2 thìa lớn

Bột gelatin: 1g

Cá thịt trắng: 10g

Cách làm

1. Luộc cá thịt trắng, thái nhỏ

2. Trộn cà chua với cá thịt trắng.

**Chú ý**

Khi muốn rút ngắn thời gian thì bọc giấy bọc vào cá thịt trắng, quay trong lò vi sóng khoảng 10 giây là được. Cần phải kiểm tra kỹ xem đã chín chưa.

Dưa chuột (luộc, thái nhỏ): 1 thìa nhỏ.

Cách làm

1. Cho dưa chuột và cà chua vào bát.

**Chú ý**

Khi cho ăn thì trộn nhẹ nhàng. Vì bé vẫn chưa thể cắn và nghiền nhỏ nên hãy thái thật nhỏ dưa chuột.

Nước: 2 thìa lớn

Cách làm

1. Cho nước vào đồ đựng chịu nhiệt, rắc bột gelatin vào, trộn lên. Để khoảng 5 phút, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

2. Cho cà chua vào (1), trộn kĩ, đổ vào khuôn làm thạch, sau đó cất trong tủ lạnh.

**Chú ý**

Nếu cho nước vào bột gelatin thì sẽ khó tan. Nhất thiết phải rắc bột gelatin vào nước.

## Bí ngô




**5~6** tháng tuổi

**Bí ngô nghiền**

Nguyên liệu

Bí ngô (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ.

Nước dùng dashi: ½ thìa lớn.

Cách làm

1. Cho nước dùng dashi vào bí ngô, đánh nhuyễn.




**7~8** tháng tuổi

**Bí ngô nấu sữa**

Nguyên liệu

Bí ngô (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa lớn.

Sữa bột đã pha: 1 thìa lớn.

Cách làm

1. Cho bí ngô và sữa vào đồ đựng chịu nhiệt, trộn lên, bọc bằng giấy bọc, quay khoảng 20 giây.




**9~11** tháng tuổi

**Bí ngô trộn sữa chua**

Nguyên liệu

Bí ngô (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa lớn.

Sữa chua không đường: 1 thìa lớn.

Cách làm

1. Trộn bí ngô và sữa chua.

**Chú ý**

**Chú ý**

Trường hợp nước bí ngô ít thì hãy điều chỉnh bằng nước dùng dashi. Hãy loại bỏ kỹ hạt và vỏ bí ngô.




**9~11** tháng tuổi

**Bí ngô nấu cam**

Nguyên liệu

Bí ngô (cắt miếng 5~6mm, luộc mềm): 2 thìa lớn.

Nước cam (nước trái cây 100%): 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho bí ngô và nước cam vào đồ đựng chịu nhiệt, trộn vào nhau.

2. Bọc giấy bọc cho (1), quay trong lò vi sóng 20 giây.

**Chú ý**

Mục tiêu về độ cứng của bí ngô là có thể nghiền nát bằng ngón tay. Hãy bỏ vỏ và hạt của bí ngô.

**Chú ý**

Vì bí ngô khó nuốt nên cho thêm nước cho mịn. Loại bỏ lỹ vỏ và hạt.




**12~18** tháng tuổi

**Bí ngô thịt lợn xay xào áp chảo**

Nguyên liệu

Bí ngô (cắt sợi dài 1cm): 1 thìa lớn

Thịt lợn mông (thái nhỏ): 1 thìa lớn

Dầu salad: một chút

Muối: một chút

Cách làm

1. Làm nóng dầu salad trên chảo, cho bí ngô và thịt vào, xào cho đến khi bí ngô mềm.

2. Nêm muối vào thành phần.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu trộn thịt lợn luộc vào bí ngô đã luộc mềm và nghiền nát sẽ được món trộn.

Có thể thêm 1 thìa lớn chuối đã nghiền nhỏ thay cho sữa chua cũng được. Cái nào cũng thích hợp để ăn vào bữa phụ. Hãy loại bỏ kỹ vỏ và hạt bí ngô.




**12~18** tháng tuổi

**Bí ngô pho mai nướng**

Nguyên liệu

Bí ngô (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa lớn.

Pho mai tự nhiên (bào nhỏ): 1 thìa nhỏ.

Cách làm

1. Trộn bí ngô vào pho mai tự nhiên.

2. Cho (1) vào đồ đựng chịu nhiệt, nướng trong lò nướng cho đến khi pho mai tan.

**Chú ý**

Vì nóng nên khi cho bé ăn, hãy để nguội một chút. Trường hợp bào pho mai tự nhiên mất thời gian thì dùng pho mai bột cũng OK. Hãy bỏ sạch vỏ và hạt của bí ngô.

# Súp lơ




**5~6** tháng tuổi

### Súp lơ nghiền

Nguyên liệu

Súp lơ (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ.

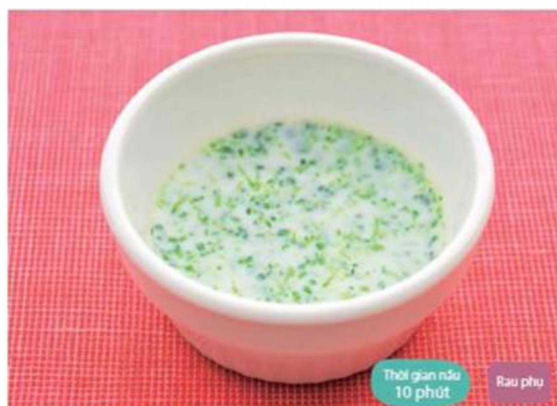
Súp rau: ½ thìa lớn.

Cách làm

1. Trộn súp rau và súp lơ đánh nhuyễn.

**Chú ý**

Súp lơ không luộc mà bọc giấy bọc và quay trong lò vi sóng 30 giây cũng được.




**7~8** tháng tuổi

### Súp lơ nấu sữa

Nguyên liệu

Súp lơ (luộc mềm, cắt nhỏ): 1 thìa lớn.

Sữa bột đã pha: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho súp lơ vào đồ đựng chịu nhiệt, trộn lên, bọc bằng giấy bọc, quay khoảng 20 giây.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể dùng nước dùng dashi và súp rau thay cho sữa cũng OK. Hãy thay đổi lượng nước cho vào rau để bé thưởng thức được nhiều vị khác nhau.




**7~8** tháng tuổi

### Súp lơ trộn cà rốt

Nguyên liệu

Súp lơ (luộc mềm, cắt nhỏ): 1 thìa lớn.

Cà rốt (luộc mềm, cắt nhỏ): 1 thìa nhỏ.

Cách làm

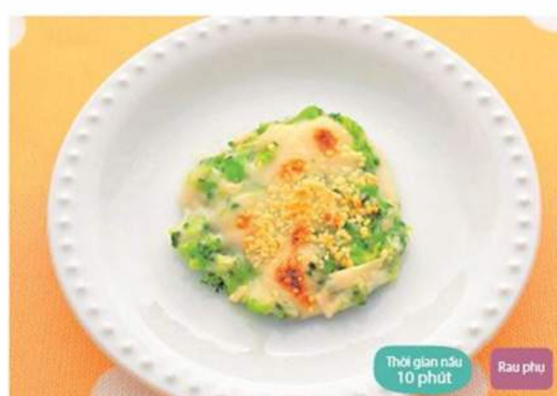
1. Trộn súp lơ và cà rốt với nhau.

**Công thức nấu điều chỉnh**

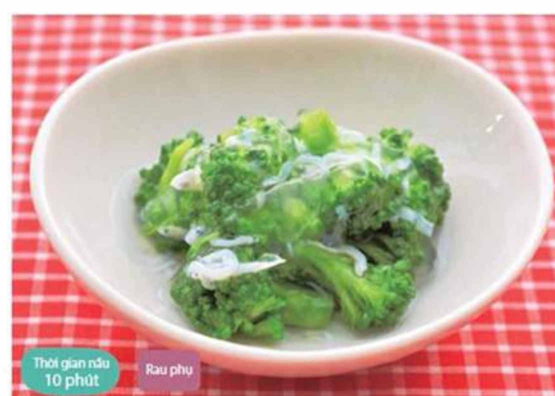
Có thể thêm vào một thìa lớn khoai lang luộc cắt nhỏ thay cho cà rốt cũng được.




**9~11** tháng tuổi




**9~11** tháng tuổi




**12~18** tháng tuổi

### Salad súp lơ trứng

Nguyên liệu

Súp lơ (luộc mềm, cắt thô): 2 thìa lớn.

Sữa chua không đường: 1 thìa lớn

Trứng luộc (cắt thô): 1/4 quả.

Cách làm

1. Trộn sữa chua và trứng luộc.

2. Cho súp lơ vào (1), trộn lên.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể thay trứng luộc bằng trứng chiên. Khi ăn sẽ có cảm giác và vị ngon khác

### Glatin(*) súp lơ

Nguyên liệu

Súp lơ (luộc mềm, cắt thô): 1 thìa lớn.

White sauce (bán sẵn): 1 thìa lớn.

Pho mai bột: một chút

Cách làm

1. Trộn súp lơ và white sauce

2. Cho (1) vào đồ đựng chịu nhiệt, cho pho mai bột, nướng cho đến khi có màu nướng trên pho mai.

**Chú ý**

Thực phẩm mà bạn nghĩ là bé không thích nhưng nếu bạn thay đổi cách nêm gia vị, cách chế biến thì cũng có trường hợp bé lại ăn. Hãy thử nhiều cách chế biến khác nhau.

### Súp súp lơ cá mòi

Nguyên liệu

Súp lơ (luộc, cắt miếng to vừa ăn): 2 thìa lớn Cá mòi: 1/2 thìa nhỏ

Nước dùng dashi: 1 thìa lớn

Bột năng: một chút

Cách làm

1. Cho cá mòi vào cái lọc trà, dội nước sôi, loại bỏ muối.

2. Cho súp lơ, cá mòi, nước dùng dashi vào nồi, đun trên lửa nhỏ.

3. Cho bột năng vào (2), đảo cho quánh lại.

**Chú ý**

Nếu sử dụng lò vi sóng, cho tất cả nguyên liệu vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay khoảng 20 giây. Cho thêm bột năng, bọc giấy bọc, quay thêm 10 giây cho quánh lại.

# RAU CÓ MÀU KHÁC

## Dễ kết hợp với các nguyên liệu khác

## Bắp cải

**Bắp cải và rau cải thảo vì sạch, dễ chế biến và dễ kết hợp với các nguyên liệu khác nên hãy đưa vào bữa ăn hàng ngày.**



**9~11** tháng tuổi

**Bánh xèo bắp cải**

Nguyên liệu

Bắp cải (thái sợi dài 2cm): 1 thìa lớn, hot cake mix: 1 thìa lớn, dầu salad: một chút

Cách làm

1. Cho nước và bắp cải vào hot cake mix, trộn đều

2. Làm nóng dầu salad trên chảo, cho 1 vào, rán cả hai mặt.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu thêm thịt lợn mông và hành tươi vào nguyên liệu ban đầu thì sẽ được món bánh xèo cơ bản. Thịt lợn mông thái nhỏ 10g, hành tươi thái nhỏ 5g.

**12~18** tháng tuổi

**Salad bắp cải cà rốt**

Nguyên liệu

Bắp cải (thái nhỏ): 2 thìa lớn

Cà rốt (thái nhỏ): 2 thìa nhỏ

Súp rau: 1 thìa lớn

Muối: một chút

Cách làm

1. Cho bắp cải, cà rốt, súp rau vào chảo, vừa đun vừa đảo cho đến khi rau mềm

2. Nêm muối vào thành phẩm.

**Công thức nấu ăn điều chỉnh**

Nếu cuối cùng cho thêm ½ quả trứng tươi vào đun lên thì sẽ thành món trứng bao rau.



**5~6** tháng tuổi

**Súp bắp cải**

Nguyên liệu

Bắp cải (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ

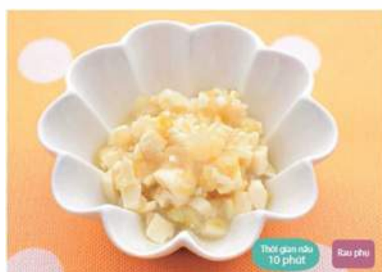
Nước dùng: 1/2 thìa lớn

Cách làm

1. Cho nước dùng dashi vào bắp cải, nghiền nhuyễn.

**Chú ý**

Tùy vào bắp cải mà độ cứng và lượng nước trong đó khác nhau nên hãy điều chỉnh lượng nước dùng dashi.



**7~8** tháng tuổi

**Bắp cải trộn đậu phụ**

Nguyên liệu

Bắp cải (luộc mềm, thái nhỏ): 1 thìa lớn

Đậu phụ (luộc, cắt nhỏ): 1 thìa lớn

Cách làm

1. Trộn đậu phụ và bắp cải

**Chú ý**

Nghiền thô đậu phụ và bắp cải luộc cho dễ nuốt.



**7~8** tháng tuổi

**Súp bắp cải**

Nguyên liệu

Bắp cải luộc (mềm, nghiền nát): 1 thìa lớn

Súp rau: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho bắp cải và súp rau vào đồ đựng chịu nhiệt.

2. Bọc giấy bọc và quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

**Chú ý**

Nếu bắp cải có vẻ ít nước thì hãy điều chỉnh lượng súp rau.

# Rau cải thảo







## 5~6 tháng tuổi

### Cải thảo nghiền

Nguyên liệu

Phần đầu lá của rau cải thảo (luộc mềm, nghiền nhỏ): 2 thìa nhỏ

Nước dùng dashi: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho nước dùng dashi vào cải thảo, nghiền nhuyễn.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể dùng súp rau hay nước cam thay cho nước dùng dashi cũng được. Hãy chọn nước trái cây 100%.

## 7~8 tháng tuổi

### Cải thảo nấu sữa

Nguyên liệu

Cải thảo (luộc mềm, thái nhỏ): 1 thìa to

Sữa bột đã pha: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho cải thảo và sữa vào đồ đựng chịu nhiệt, trộn lên, bọc giấy bọc, cho vào lò vi sóng quay khoảng 20 giây.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể dùng nước dùng dashi hoặc súp rau thay cho sữa cũng được. Nếu thay đổi lượng nước cho vào rau sẽ có vị khác nhau.

## 9~11 tháng tuổi

### Namul cải thảo (món ăn Hàn Quốc)

Nguyên liệu

Cải thảo (luộc mềm, thái nhỏ): 2 thìa lớn

Dầu vừng: một chút

Cách làm

1. Làm nóng dầu vừng trên chảo, xào nhẹ cải thảo.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Chỉ cần rắc vừng giã dập lên cải thảo cũng được vị rất ngon. Bạn hãy thử xem.




## 9~11 tháng tuổi

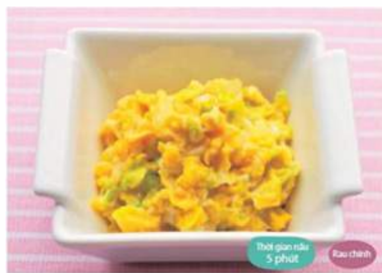
### Salad cải thảo pho mai tươi

Nguyên liệu

Cải thảo (luộc mềm, thái nhỏ): 2 thìa lớn

Pho mai tươi: 1 thìa nhỏ

Cách làm




## 9~11 tháng tuổi

### Trứng chiên cải thảo

Nguyên liệu

Cải thảo (thái nhỏ): 2 thìa lớn

Trứng sống: ½ quả

Dầu salad: một chút

Muối: một chút




## 9~11 tháng tuổi

### Cải thảo cuốn

Nguyên liệu

Đầu lá rau cải thảo: phần 15 cm

Thịt lợn xay: 10g

Vụn bánh mỳ: ½ thìa nhỏ

1. Cho cải thảo và pho mai tươi vào bát.

**Chú ý**

Khi cho bé ăn, trộn nhẹ nhàng, pho mai tươi có thành phần muối và chất béo ít, rất thích hợp để ăn dặm.

Cách làm

1. Làm nóng dầu salad trên chảo, cho cải thảo vào xào.

2. Khi cải thảo mềm, cho thêm trứng, đảo lên, xào cho đến khi trứng chín.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Sau khi đổ trứng vào nếu không đảo thì sẽ thành món trứng ốp-lết

Trứng sống: 1 thìa nhỏ

Súp rau: 1 chén

Muối: một chút

Cách làm

1. Cải thảo luộc mềm, cắt thành 3 phần.

2. Trộn đều thịt xay, vụn bánh mỳ, trứng, chia làm 3 phần.

3. Cuốn (2) bằng cải thảo đã chuẩn bị ở (1).

4. Cho súp rau và (3) vào nồi, ninh khoảng 10 phút trên lửa nhỏ cho đến khi chín bên trong, nêm gia vị bằng muối.

**Chú ý**

Khi muốn cuốn cải thảo chặt thì có thể cho thêm spaghetti đã gập ngắn lại một cách thích hợp cũng được.

# CÁC LOẠI KHOAI

## Có thể đun lâu, rất nhiều dinh dưỡng

# Khoai tây

**Các loại khoai có đặc trưng là chứa nhiều tinh bột, lượng vitamin C ổn định. Ngoài ra, chủng loại cũng phong phú, đa dạng ngoài khoai tây Jagaiimo còn có may queen (một loại khoai tây củ dài, vỏ nhẵn), Danshaku imo (một loại khoai tây củ tròn, mắt sâu), Incanomezame (một loại khoai tây trồng ở vùng Hokkaido). Có thể sử dụng làm bữa phụ.**





**9~11** tháng tuổi

**Khoai tây nghiền trộn súp lơ**

Nguyên liệu

Khoai tây (luộc mềm, nghiền nhỏ): 2 thìa lớn, súp lơ (luộc mềm, thái nhỏ): 2 thìa nhỏ, sữa bò: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho khoai tây và súp lơ vào đồ dựng chịu nhiệt, trộn vào nhau.

2. Cho thêm sữa bò vào (1), đánh nhuyễn, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Đổi sữa bò thành sữa chua trắng cũng ngon. Trường hợp sử dụng sữa chua, không cần làm nóng trong lò vi sóng cũng được.

**9~11** tháng tuổi

**Khoai tây nướng**

Nguyên liệu

Khoai tây: 1 củ

Cách làm

1. Khoai tây rửa sạch, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 4 phút.

2. Lót tay để không bị bỏng, bỏ giấy bọc ra, quấn giấy bạc, nướng trong lò nướng khoảng 5 phút.

3. Cắt đôi (2), lấy ra hai thìa lớn.

**Chú ý**

Khi chế biến dùng hết khoai tây thì tiện hơn nhưng lượng mục tiêu cho bé ăn dặm là 2 thìa lớn, lượng còn lại có thể dùng làm món khác ví dụ như salad khoai tây chẳng hạn.




5~6 tháng tuổi

**Khoai tây nấu sữa**

Nguyên liệu

Khoai tây (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ

Sữa bột đã pha: 1/2 thìa lớn

Cách làm

1. Cho khoai tây và sữa vào đồ đựng chịu nhiệt, trộn đều.

2. Bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng 20 giây.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể thay thế sữa bằng nước táo hoặc nước cam.




7~8 tháng tuổi

**Salad rau cải bó xôi khoai tây**

Nguyên liệu

Khoai tây (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa lớn, rau cải thảo (luộc mềm, thái nhỏ): 1 thìa nhỏ, sữa chua không đường: 1 thìa nhỏ.

Cách làm

1. Trộn khoai tây, rau cải bó xôi, sữa chua.

**Chú ý**

Có thể cho pho mai tươi thay cho sữa chua cũng được. Vị chua nhẹ làm bé thích ăn hơn.




12~18 tháng tuổi

**Khoai tây nướng pho mai**

Nguyên liệu

Khoai tây: 1/4 củ

Pho mai tự nhiên (bào nhỏ): 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Khoai tây cắt miếng dày 7mm.

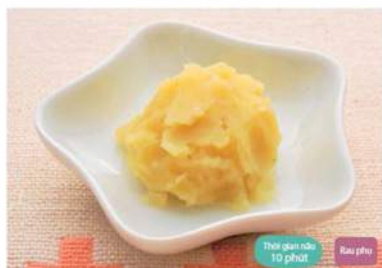
2. Cho (1) vào đồ đựng chịu nhiệt, phủ pho mai tự nhiên lên trên, nướng trong lò nướng đến khi pho mai chảy ra.

**Chú ý**

Thay vì nướng trong lò nướng, cho tất cả vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 30 giây cũng được.

# Khoai lang






**5~6** tháng tuổi

### Khoai lang trộn nước cam

Nguyên liệu

Khoai lang (luộc mềm, cho qua rây): 1 thìa nhỏ

Nước cam (nước trái cây 100%): 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho nước cam vào khoai lang và đánh nhuyễn.

### Công thức nấu điều chỉnh

Có thể sử dụng nước cam vắt thay cho nước cam ép cũng được. Nước cam vắt thì hãy lọc qua giấy kitchen để tách xơ của quả cam ra.

**7~8** tháng tuổi

### Khoai lang trộn sữa

Nguyên liệu

Khoai lang (luộc mềm, nghiền nát): 1 thìa to

Sữa bột đã pha: ½ thìa lớn

Cách làm

1. Cho khoai lang vào đồ đựng chịu nhiệt, cho thêm sữa vào đánh nhuyễn.

2. Bọc giấy bọc, cho vào lò vi sóng quay khoảng 20 giây.

### Công thức nấu điều chỉnh

Sử dụng khoai lang thường cũng được nhưng sử dụng khoai lang tím cũng tốt. Màu tím tươi mới sẽ làm cho bàn ăn thêm màu sắc.

**9~11** tháng tuổi

### Kinton hoa quả

Nguyên liệu

Khoai lang (luộc mềm, nghiền nát): 1 thìa lớn

Sữa bò: ½ thìa lớn

Chuối, cam, kiwi (cắt nhỏ): mỗi loại ½ thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho sữa bò vào khoai lang, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

2. Sau khi đỡ nóng thì cho chuối, cam, kiwi vào, trộn lên.

### Công thức nấu điều chỉnh

Không cần phải sử dụng tất cả 3 loại trái cây cũng được. Dĩ nhiên là có thể dùng làm rau phụ nhưng món này cũng rất hợp để làm bữa ăn phụ.




**9~11** tháng tuổi

### Khoai lang nướng pho mai tươi

Nguyên liệu

Khoai lang (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1




**12~18** tháng tuổi

### Khoai lang ngọt

Nguyên liệu

Khoai lang (luộc mềm, nghiền nhỏ): 2




**12~18** tháng tuổi

### Khoai lang trộn

Nguyên liệu

Khoai lang (luộc, cắt miếng 1 cm): 2

thìa lớn

Sữa bò: ½ thìa lớn

Pho mai tươi: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho khoai lang vào đồ đựng chịu nhiệt, cho thêm sữa bò, nghiền nhuyễn.

2. Bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

3. Phủ pho mai tươi lên (2), nướng trong lò nướng cho đến khi pho mai có màu nướng.

**Chú ý**

Pho mai nướng sẽ hơi có màu. Vì nóng nên để nguội hãy cho bé ăn.

thìa lớn

Sữa bò: 2 thìa lớn

Cách làm

1. Cho sữa bò vào khoai lang, đánh nhuyễn.

2. Cho vào cốc nhôm, nướng trong lò vi sóng đến khi có màu nướng.

**Chú ý**

Trước khi nướng trong lò vi sóng, nếu đánh lòng đỏ trứng và phết lên thì sẽ bóng đẹp.

thìa to

Mứt cam: ½ thìa nhỏ.

Vừng trắng giã dập: một chút

Cách làm

1. Cho mứt cam vào khoai lang, rắc vừng lên.

**Chú ý**

Món khoai lang trộn dành cho bé nên không được khô mà phải sền sệt. Hãy điều chỉnh lượng mứt cam dựa vào độ ngọt của khoai lang.

# Khoai sọ



**5~6** tháng tuổi

**Khoai sọ nấu sữa**

Nguyên liệu

Khoai sọ (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ

Sữa bột đã pha: 1 thìa lớn



**7~8** tháng tuổi

**Salad khoai sọ**

Nguyên liệu

Khoai sọ (luộc mềm, nghiền nát): 1 thìa to

Dưa chuột (luộc, thái nhỏ): 1 thìa nhỏ



**7~8** tháng tuổi

**Khoai sọ nghiền**

Nguyên liệu

Khoai sọ (luộc mềm, nghiền nát): 1 thìa lớn

Nước dùng dashi: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho khoai sọ và sữa vào đồ đựng chịu nhiệt, trộn đều.

2. Bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Vì khoai sọ luộc dễ nghiền nên không cần chày nghiền mà chỉ cần ấn bằng sống thìa cũng được.



**9~11** tháng tuổi

### Khoai sọ nướng

Nguyên liệu

Khoai sọ (luộc mềm): 1 củ

Cách làm

1. Khoai sọ bọc vào giấy bạc, nướng trong lò nướng khoảng 2 phút, cắt đôi.

**Chú ý**

Vì nướng nên bên trong xốp, bên ngoài hơi cứng, bé có thể thưởng thức hai vị.

Sữa chua trắng: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho khoai sọ, dưa chuột, sữa chua vào trộn với nhau.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Chỉ cần trộn khoai sọ đã luộc và nghiền với một thìa nhỏ cà rốt thái nhỏ cũng được.



**9~11** tháng tuổi

### Khoai sọ trộn thịt xay

Nguyên liệu

Khoai sọ (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa lớn

Thịt lợn xay: 1 thìa lớn

Dầu salad: một chút

Cách làm

1. Làm nóng dầu salad trên chảo, xào cho đến khi thịt xay chín.

2. Cho (1) vào khoai sọ, trộn đều.

**Chú ý**

Nếu cho cá ngừ thay cho thịt lợn xay

Cách làm

1. Cho nước dùng dashi vào khoai sọ, đánh nhuyễn.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nghiền khoai sọ sẽ có chất dính dính và quánh tự nhiên. Ngọt man mát, bé rất thích.



**12~18** tháng tuổi

### Dengaku khoai sọ

Nguyên liệu

Khoai sọ (luộc): 1 củ

Miso: một chút

Cách làm

1. Khoai sọ cắt khoanh dày 7mm.

2. Cho (1) vào đồ đựng chịu nhiệt, quết miso lên. Cho vào lò nướng, nướng đến khi khoai sọ có màu vàng.

**Chú ý**

Khoai sọ không luộc thì hãy gọt vỏ, bọc giấy bọc quay trong lò vi sóng 2 phút, cắt khoanh, quết miso.

sẽ được vị rất tuyệt. Cá ngừ tách nhỏ
rồi cho vào.

# HOA QUẢ
## Nhiều vitamin, khoáng chất, nhiều chất xơ

### Táo

**Để nguyên ăn cũng được nhưng chỉ cần công phu thêm một chút sẽ thay đổi khẩu vị. Đương nhiên là dùng làm bữa phụ nhưng cũng khuyến khích đưa vào các món ăn.**




**5~6** tháng tuổi

**Táo nấu cà rốt**

**9~11** tháng tuổi

**Táo nướng**

Rau phụ - Thời gian nấu 10 phút

Nguyên liệu

Cà rốt, táo (nạo): mỗi loại 1 thìa lớn.

Cách làm

1. Cho cà rốt và táo vào đồ đựng chịu nhiệt, trộn vào nhau.

2. Bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 30 giây.

**Chú ý**

Bé có thể ăn ngon nhờ vị ngọt tự nhiên của cà rốt và táo. Khuyến khích đối với cả những bé không hay ăn rau lắm.

Bữa phụ - Thời gian nấu 10 phút

Nguyên liệu

Táo: 1/6 quả

Bơ: 2g

Cách làm

1. Táo bỏ vỏ và lõi, cắt mỏng.

2. Làm nóng bơ trên chảo, nướng cả hai mặt của táo.

**Chú ý**

Táo sống ăn cũng ngon nhưng nếu nướng lên sẽ nhiều nước và có vị khác biệt. Hãy thử nhiều cách nấu ăn khác nhau.



**7~8** tháng tuổi

**Táo trộn khoai lang**

Nguyên liệu

Táo (cắt nhỏ): 2 thìa nhỏ

Khoai lang (luộc mềm, nghiền nát): 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho táo và khoai lang vào đồ đựng chịu nhiệt, trộn đều.

2. Bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng



**9~11** tháng tuổi

**Mứt táo**

Nguyên liệu

Táo (cắt thô): 2 thìa lớn

Nước: 2 thìa lớn

Cách làm

1. Cho táo và nước vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 2 phút.

**Công thức nấu điều chỉnh**



**12~18** tháng tuổi

**Táo nướng pho mai**

Nguyên liệu

Táo: 1/6 quả

Pho mai tự nhiên (bào nhỏ): 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Táo bỏ vỏ và lõi, cắt mỏng.

2. Cho (1) vào đồ đựng chịu nhiệt, phủ pho mai tự nhiên lên, nướng trong lò nướng cho đến khi pho mai có màu

khoảng 20 giây.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu việc cắt nhỏ vẫn là sớm thì nạo cũng được. Điều chỉnh phù hợp với cách tiến hành ăn dặm.

Nếu cho nước táo vào thay cho nước thì vị ngọt của táo sẽ cô lại ngon hơn.

vàng đậm.

**Chú ý**

Ngay sau khi lấy ra khỏi lò nướng thì vẫn còn nóng nên hãy để nguội một chút rồi cho bé ăn.

# Dâu tây




**5~6** tháng tuổi

**Nước dâu tây**

Nguyên liệu

Dâu tây: 2 quả

Cách làm

1. Dâu tây nghiền nhỏ, cho qua rây.

**Chú ý**

Cầm núm quả dâu tây, xoay tròn, xoay tròn trên bàn mài.




**5~6** tháng tuổi

**Dâu tây sữa**

Nguyên liệu

Dâu tây: 1 quả

Sữa bột đã pha: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Nghiền nhỏ dâu tây bằng bàn mài.

2. Cho sữa vào (1), đánh nhuyễn.

**Chú ý**

Nếu bạn lo lắng hạt của quả dâu tây thì sau khi mài qua bàn mài hãy cho qua rây lọc.




**7~8** tháng tuổi

**Đậu phụ dâu tây**

Nguyên liệu

Dâu tây (cắt nhỏ): 1 thìa lớn

Đậu phụ (luộc, nghiền nát): 1 thìa lớn

Cách làm

1. Trộn dâu tây và đậu phụ.

**Chú ý**

Đậu phụ man mát kết hợp với dâu tây chua chua ngọt ngọt rất tuyệt. Hãy trộn đều rồi cho bé ăn.









**9~11** tháng tuổi

**Dâu tây pho mai tươi**

Nguyên liệu

Dâu tây: 1 quả

Pho mai tươi: ½ thìa lớn

Cách làm

1. Dâu tây cắt thô.

2. Trộn đều (1) và pho mai tươi.

**Chú ý**

Có trường hợp pho mai tươi đang cứng nên trước khi trộn với dâu tây thì có thể tách nhẹ.



**9~11** tháng tuổi

**Salad dâu tây**

Nguyên liệu

Dâu tây (cắt thô): phần 1 người

Dưa chuột, củ cải (luộc, cắt thô): mỗi loại 1 thìa nhỏ

Sữa chua không đường: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Trộn tất cả nguyên liệu với nhau.

**Chú ý**

Dâu tây chua chua ngọt ngọt rất hợp làm salad. Dâu tây cũng được khuyến khích dùng làm bữa phụ.



**12~18** tháng tuổi

**Sandwich dâu tây**

Nguyên liệu

Dâu tây: 1 quả

Bánh dùng làm sandwich: 1 lát

Pho mai tươi: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Dâu tây cắt dày 5mm.

2. Cắt đôi bánh, quết pho mai tươi lên. Kẹp dâu tây, cắt miếng to dễ ăn.

**Công thức nấu ăn điều chỉnh**

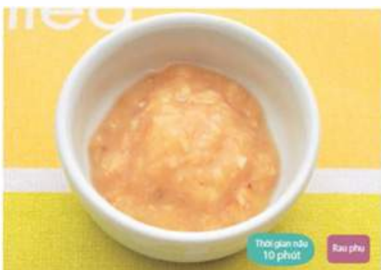
Chỉ cần nghiền nhỏ dâu tây rồi trộn với pho mai tươi cũng được. Cũng có thể dùng làm bữa ăn nhẹ.

## Chuối



**5~6** tháng tuổi

**Chuối cam**



**7~8** tháng tuổi

**Chuối sữa**



**9~11** tháng tuổi

**Bánh mỳ hấp chuối**

Nguyên liệu

Chuối: 1/6 quả

Nước cam (nước trái cây 100%): 2 thìa nhỏ

Cách làm

1. Chuối nghiền cho đến khi mịn.

2. Thêm nước cam vào (1), nghiền nhuyễn.

**Chú ý**

Nước cam hãy chọn loại 100% trái cây, không có chất phụ gia.

Nguyên liệu

Chuối (nghiền nhỏ): 2 thìa lớn

Sữa bột đã pha: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho sữa vào chuối đánh nhuyễn.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể thêm vào sữa chua không đường thay cho sữa bột cũng được. Vị chua của sữa chua hợp với chuối.

Nguyên liệu

Chuối (nghiền): 1 thìa lớn

Hot cake mix: 1 thìa lớn

Sữa bột đã pha: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Trộn chuối, hotcake mix, sữa với nhau.

2. Viên tròn (1) lại, cho vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 30 giây. Cắt miếng to dễ ăn.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu nướng trên chảo sẽ nhanh chóng trở thành món hotcake chuối. Có thể trộn loại hoa quả bé thích thay cho chuối.



**9~11** tháng tuổi

**Chuối nướng bơ**

Nguyên liệu

Chuối: 1/3 quả

Bơ: một chút

Cách làm



**12~18** tháng tuổi

**Sandwich chuối pho mai**

Nguyên liệu

Chuối: ¼ quả

Bánh mỳ dùng làm sandwich: 1 lát

Pho mai tươi: 1 thìa lớn



**12~18** tháng tuổi

**Bánh mỳ nướng chuối**

Nguyên liệu

Chuối (cắt khoanh dày 7mm): 2 khoanh

Bánh dùng làm sandwich: 1 lát

Bánh mỳ: Loại 8 lát ½ lát

1. Chuối cắt khoanh dày 7mm.

2. Làm nóng bơ trên chảo, nướng hai mặt của chuối.

**Chú ý**

Không nướng mà làm nóng trong lò vi sóng cũng ngon. Cho chuối và bơ vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay khoảng 30 giây.

Cách làm

1. Chuối cắt mỏng.

2. Cắt đôi bánh mỳ. Phủ pho mai tươi đã nạo lên, kẹp chuối vào giữa, cắt miếng to dễ ăn.

**Chú ý**

Chuối nghiền ra trộn với pho mai tươi rồi mới kẹp vào bánh mỳ cũng ngon.

Cách làm

1. Bỏ đi diềm của bánh mỳ, cắt miếng to dễ ăn. Chuối cũng cắt miếng to dễ ăn.

2. Đặt chuối lên trên bánh mỳ ở (1), nướng trong lò nướng đến khi có màu cháy.

**Chú ý**

Hãy cắt bánh mỳ thành miếng to dễ cầm ăn.

# THỊT
## Chất đạm quan trọng

## Thịt lợn

**Trong các loại thịt đều có nguồn đạm phong phú nên khi bé đã quen với ăn dặm thì hãy sử dụng thịt như là một nguyên liệu chế biến. Trước hết, bắt đầu từ thịt ức gà, dần dần cho bé thử với thịt lợn, thịt xay...**




**9~11** tháng tuổi

**Đậu bắp trộn thịt lợn**

Rau chính - Thời gian nấu 10 phút

Nguyên liệu

Thịt lợn, đậu bắp (luộc, thái nhỏ): mỗi loại 1 thìa lớn

Cách làm

1. Trộn thịt lợn và đậu bắp với nhau.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Thay đậu bắp bằng dưa chuột luộc rồi trộn với thịt lợn cũng được. Có thể thay thế bằng đậu bắp.

**12~18** tháng tuổi

**Thịt cuộn rau**

Nguyên liệu

Thịt lợn: 20g, cà rốt, măng tây (luộc, thái sợi): mỗi loại 1 thìa nhỏ; cà chua (hấp, bỏ hạt, mài nhỏ): 1 thìa nhỏ; dầu salad, muối: mỗi loại một chút

Cách làm

1. Cho cà rốt và măng tây lên trên miếng thịt, cuộn lại.

2. Làm nóng dầu trên chảo, thả (1) vào rán.

3. Khi (2) có màu cháy, cho thêm cà chua, xào lên, nêm gia vị bằng muối.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể cuộn khoai tây và cà tím thay cho cà rốt và măng tây cũng được. Hãy thử với nhiều loại

rau khác nhau.




**9~11** tháng tuổi

**Thịt lợn, vụn bánh mì nướng**

Nguyên liệu

Thịt lợn mông (cắt thô): 1 thìa lớn, vụn bánh mỳ: 1 thìa nhỏ, mùi tây: một chút, pho mai bột: một chút

Cách làm

1. Trộn mùi tây, vụn bánh mỳ, pho mai bột với nhau.

2. Nặn thịt lợn thành viên, cho (1) bao xung quanh, nặn thành hình thoi.

3. Nướng bằng lò vi sóng cho đến khi chín.

**Công thức nấu ăn điều chỉnh**

Sau khi thực hiện bước 2 cho thịt lợn, nếu rán bằng chảo đã làm nóng dầu salad thì sẽ bị ra nước. Hơn nữa, vị cũng khác đi.




**9~11** tháng tuổi

**Táo thịt lợn**

Nguyên liệu

Thịt lợn mông (cắt thô): 1 thìa lớn

Táo (nạo bằng bàn mài): 2 thìa lớn

Cách làm

1. Cho thịt lợn và táo vào nồi nhỏ, đun cho đến khi thịt chín.

**Chú ý**

Cho thịt lợn và táo vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây cũng được. Nhất định phải kiểm tra xem thịt đã chín chưa.




**9~11** tháng tuổi

**Súp thịt lợn rau**

Nguyên liệu

Thịt lợn (cắt thô): 1 thìa lớn, cà rốt, hành tây (cắt sợi dài 1 cm): mỗi loại ½ thìa lớn, rau cải bó xôi (luộc, cắt nhỏ): ½ thìa lớn, súp rau: ½ chén.

Cách làm

1. Cho thịt lợn, cà rốt, hành tây, súp rau vào nồi, đun lên.

2. Khi thịt lợn chín, cà rốt và hành tây mềm thì cho rau cải bó xôi đã chuẩn bị vào.

**Chú ý**

Vì rau cải bó xôi đã luộc một lần rồi nên chỉ cần cho vào lúc cuối để làm nóng là được.










**9~11** tháng tuổi

### Thịt lợn củ cải

Nguyên liệu

Thịt lợn thăn (luộc, cắt thô): 1 thìa lớn

Củ cải (nạo): 2 thìa nhỏ

Cách làm

1. Trộn thịt lợn và củ cải với nhau.

**Chú ý**

Có thể trộn với dưa chuột nạo thay cho củ cải cũng được. Bỏ vỏ sao cho dễ ăn.




**9~11** tháng tuổi

### Thịt lợn nấu cà chua

Nguyên liệu

Thịt lợn mông (thái nhỏ): 1 thìa lớn

Cà chua (hấp, bỏ hạt, cắt thô): 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho thịt lợn và cà chua vào nồi, xào lên, ninh cho đến khi thịt chín.

**Chú ý**

Vừa xào vừa ninh giúp cho vị cà chua thấm vào trong thịt. Chú ý đừng để cháy.




**9~11** tháng tuổi

### Súp cà tím thịt lợn

Nguyên liệu

Cà tím (bỏ vỏ, cắt thô): 1 thìa lớn, thịt lợn mông (cắt thô): 1 thìa lớn, nước dùng dashi: ¼ chén, bột năng: một chút.

Cách làm

1. Cho cà tím, thịt lợn, nước dùng dashi vào nồi, đun lên.

2. Khi cà tím và thịt lợn chín thì nguấy bột năng vào tạo độ sệt.

**Chú ý**

Khi khó bóc vỏ cà tím thì bọc cà tím vào giấy bọc, quay trong lò vi sóng cho đến khi mềm. Sau khi nguội thì dùng thìa tách quả ra cũng được.




**12~18** tháng tuổi

### Thịt lợn, nấm nướng giấy bạc

Nguyên liệu

Thịt lợn (cắt rộng 1cm): 1 thìa lớn



**12~18** tháng tuổi

### Pizza thịt lợn

Nguyên liệu

Thịt lợn thăn (cắt rộng 1cm): 1 thìa lớn




**12~18** tháng tuổi

### Chinjao rosu ( món ăn Trung Hoa bao gồm thịt và ớt xanh)

Nguyên liệu

Thịt lợn mông (thái sợi dài 1cm): 1

Nấm shimeji, hành tây (cắt thô): mỗi loại 1/2 thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho thịt lợn, nấm, hành tây bọc trong giấy bạc, gấp mép của giấy bạc lại.

2. Nướng trong lò nướng khoảng 5 phút.

**Chú ý**

Nướng cho đến khi thịt lợn chín kỹ. Nếu phủ thêm một chút pho mai tự nhiên thì càng ngon tuyệt.

Ớt chuông (thái nhỏ): ½ thìa nhỏ

Ketchup cà chua: ½ thìa nhỏ

Pho mai tự nhiên: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Dồn thịt lại, san bằng, cho ớt chuông, ketchup cà chua, pho mai lên trên.

2. Cho (1) vào đồ đựng chịu nhiệt, nướng trong lò vi sóng cho đến khi thịt chín.

**Chú ý**

Chúng ta đang dùng thịt thay cho đế bánh pizza. Để cho bé dễ ăn, nhất định phải cắt ra, đừng để nguyên cả miếng thịt.

thìa lớn, ớt chuông (thái sợi dài 1cm): ½ thìa nhỏ, nấm đông cô (nấm hương) (bỏ thân, thái sợi dài 1cm): ½ thìa nhỏ, dầu salad, nước tương: mỗi loại một ít.

Cách làm

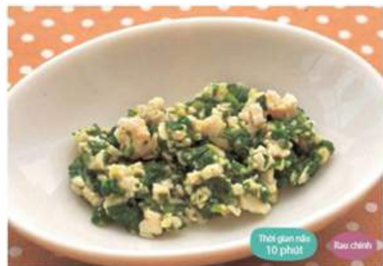
1. Làm nóng dầu salad trên chảo, cho thịt vào xào.

2. Khi thịt chín, cho ớt và nấm vào xào, nêm thêm nước tương.

**Chú ý**

Nếu xào cùng với 50g udon luộc sẽ được món udon xào.

## Thịt gà



7~8 tháng tuổi

**Rau cải bó xôi trộn thịt ức gà**

Nguyên liệu

Thịt ức gà (luộc, cắt nhỏ): 2 thìa nhỏ

Rau cải bó xôi (luộc mềm, thái nhỏ): 1 thìa lớn

Cách làm



7~8 tháng tuổi

**Glatin thịt ức gà**

Nguyên liệu

Thịt ức gà (luộc, thái nhỏ): 2 thìa nhỏ, khoai tây (luộc mềm, nghiền): 1 thìa lớn, sữa bột đã pha: 1 thìa nhỏ, pho mai bột: một chút

Cà chua (hấp, bỏ hạt, cắt thô): 1 thìa



7~8 tháng tuổi

**Thịt ức gà nấu cà chua**

Nguyên liệu

Thịt ức gà (thái nhỏ): 1 thìa lớn

Cà chua (hấp, bỏ hạt, thái nhỏ): 1 thìa lớn

Súp rau: 1 thìa lớn

1. Trộn thịt ức gà và rau cải bó xôi với nhau.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Trộn 1 thìa lớn cà chua thái nhỏ thay cho rau cải bó xôi cũng được. Bỏ vỏ và hạt của cà chua.



**9~11** tháng tuổi

**Kuzutataki thịt ức gà**

Nguyên liệu

Thịt ức gà (cắt miếng 7mm): 1 thìa lớn

Dưa chuột (luộc, thái nhỏ): 1 thìa nhỏ

Bột năng: một chút

Cách làm

1. Quết bột năng vào thịt gà, luộc lên.

2. Trộn (1) và dưa chuột với nhau.

**Chú ý**

Quết bột năng vào thịt gà giúp tạo cảm giác dễ nuốt. Đây là một món rất dễ ăn.

lớn

Cách làm

1. Trộn khoai tây và sữa với nhau.

2. Nặn thịt gà thành miếng, để (1) lên trên, rắc pho mai bột.

3. Cho (2) vào đồ đựng chịu nhiệt, nướng trong lò nướng cho đến khi có màu cháy.



**9~11** tháng tuổi

**Thịt ức gà nướng giòn**

Nguyên liệu

Thịt ức gà: 1/6 cái

Cách làm

1. Thịt ức gà cắt đôi, dùng chày cán bột cán mỏng.

2. Bỏ giấy bọc, cho vào đồ đựng chịu nhiệt, nướng chín vàng trong lò nướng.

**Chú ý**

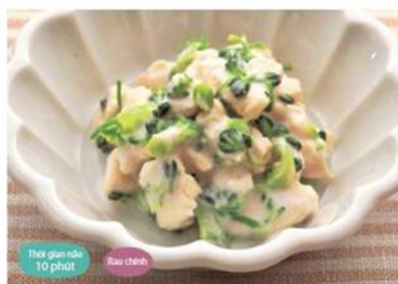
Món này cầm tay dễ ăn nên rất phù hợp với ăn bốc. Làm nguội một chút rồi cho bé ăn.

Cách làm

1. Cho thịt ức gà, cà chua, súp rau vào nồi, ninh cho đến khi thịt ức gà chín.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu dùng rau cải bó xôi thay cho cà chua thì món ăn sẽ chuyển thành màu xanh. Có thể dùng súp lơ cũng được.



**12~18** tháng tuổi

**Salad thịt gà**

Nguyên liệu

Thịt ức gà (luộc, cắt miếng 7mm ~ 1 cm): 1 thìa to, súp lơ (luộc mềm, thái nhỏ): 1 thìa nhỏ, sữa chua không đường: 1 thìa nhỏ, muối: một chút.

Cách làm

1. Cho thịt ức gà, súp lơ, sữa chua vào trộn với nhau, nêm thêm muối.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể thêm ngô vào thay cho súp lơ cũng được.

# Thịt xay



**9~11** tháng tuổi

**Súp thịt viên**

Nguyên liệu

Thịt gà xay: 20g

Bột năng: ¼ thìa nhỏ

Cải thảo (thái nhỏ): 1 thìa nhỏ

Súp rau: ¼ chén

Cách làm

1. Cho bột năng vào thịt, trộn vào nhau.

2. Nặn (1) thành miếng to dễ ăn.

3. Cho súp rau, cải thảo, (2) vào nồi, ninh cho đến khi chín.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Vì cho thịt viên vào nên món này kiêm cả vai trò là rau chính. Có thể cho nhiều loại rau vào như rau cải bó xôi, cà rốt...



**9~11** tháng tuổi

**Soboro ankake củ cải**

Nguyên liệu

Củ cải (cắt thô): 2 thìa lớn

Thịt gà xay: 20g

Nước dùng dashi: ¼ chén

Bột năng: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho củ cải, nước dùng dashi vào nồi

2. Khi củ cải mềm thì cho thịt xay vào đảo lên, ninh cho đến khi thịt chín.

3. Nguấy bột năng vào (2) tạo độ dính.

**Chú ý**

Tạo độ kết dính bằng bột năng giúp cho canh không rời rạc, dễ ăn.



**9~11** tháng tuổi

**Vằn thắn**

Nguyên liệu

Thịt lợn xay: 20g

Vỏ vằn thắn: 2 tấm

Súp rau: ¼ chén

Cách làm

1. Cắt đôi vỏ vằn thắn theo đường chéo.

2. Bọc thịt xay bằng vỏ vằn thắn, luộc lên.

3. Cho vằn thắn vào bát, đổ súp rau nóng vào.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Trộn rau cải bó xôi vào thịt xay cũng được. Lượng rau cải bó xôi là một thìa nhỏ rau đã luộc mềm, thái nhỏ.

※ Thịt gà xay có thể cho bé ăn bắt đầu từ khoảng 7~8 tháng tuổi, thịt lợn xay thì cho ăn từ khoảng 9~11 tháng tuổi.



**12~18** tháng tuổi

**Miến xào**

Nguyên liệu

Miến: 5g, cà rốt, hành tươi (thái nhỏ):



**12~18** tháng tuổi

**Hamburger**

Nguyên liệu

Thịt xay lẫn thịt lợn và thịt bò: 20g



**12~18** tháng tuổi

**Tsukune kiểu Trung Hoa**

Nguyên liệu

Thịt ức lợn xay: 20g, nấm khô (ngâm

mỗi loại ½ thìa nhỏ, thịt xay: 5g, súp rau: ¼ chén, dầu salad, nước tương: một chút

Cách làm

1. Đổ nước sôi vào chần miến theo như hướng dẫn có ở vỏ túi, cắt dài 1cm.

2. Làm nóng dầu salad trong chảo, cho cà rốt, hành tươi, thịt xay vào xào.

3. Cho thêm miến vào (2), xào nhẹ tay, cho thêm súp rau, nêm nước tương.

**Chú ý**

Hãy chú ý khi chần miến. Nếu miến khó hút nước thì sẽ bị nhiều nước.

Hành tây (nạo nhỏ): 1 thìa nhỏ

Vụn bánh mỳ: 1 thìa nhỏ Trứng sống: 1 thìa nhỏ Dầu salad: một chút

Cách làm

1. Trộn thịt xay, hành tây, vụn bánh mỳ, trứng với nhau.

2. Chia (1) thành miếng to dễ ăn.

3. Cho dầu salad vào chảo, rán cả hai mặt.

**Chú ý**

Có thể cho một chút xíu muối để thêm một chút vị nhưng chú ý đừng cho quá nhiều.

nước nóng, thái nhỏ): ¼ thìa nhỏ, bột năng: ¼ thìa nhỏ, súp rau: ¼ chén, dầu vừng, muối: mỗi loại một chút, bột năng hòa nước: 1 thìa nhỏ.

Cách làm

1. Trộn thịt xay, nấm, bột năng với nhau, nặn thành miếng to dễ ăn.

2. Làm nóng dầu vừng trên chảo, rán (1) đến khi chín, cho thêm súp rau và muối.

3. Đảo bột năng đã hòa nước vào (2).

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu cho thêm rau sẽ được nhiều hơn. Xào cà rốt, đỗ xanh, hành tây thái nhỏ mỗi loại 1 thìa nhỏ, cho vào súp.

# CÁ

**Nguyên liệu có nguồn đạm phong phú, tốt cho sức khỏe**

## Cá thịt trắng

Chứa nhiều đạm giống như thịt, nguồn dinh dưỡng dồi dào không thể thiếu để đảm bảo sức khỏe.



**7~8** tháng tuổi

**Udon cá thịt trắng**

Nguyên liệu

Udon: 10g cá thịt trắng (cắt nhỏ): 1 thìa nhỏ, rau cải bó xôi, cà rốt (luộc mềm, thái nhỏ): mỗi loại một thìa nhỏ, nước dùng dashi: 3 thìa lớn

**12~18** tháng tuổi

**Piccata cá thịt trắng (món ăn Ý)**

Nguyên liệu

Cá thịt trắng (cắt miếng to vừa ăn): 2 thìa lớn

Cách làm

1. Udon luộc lên, cắt nhỏ.

2. Cho cà rốt, cá thịt trắng, nước dùng dashi vào nồi.

3. Khi cá thịt trắng đã chín, cho thêm rau cải bó xôi và udon, nấu cho đến khi udon mềm.

**Chú ý**

Cá thịt trắng dùng loại dùng cho sashimi(*) rất tiện. Không cần phải bỏ xương và lượng cũng dễ tính nên rất hữu ích.

Bột mỳ: một chút

Trứng sống: 2 thìa nhỏ

Dầu salad: một chút

Cách làm

1. Phủ bột mỳ và trứng vào cá thịt trắng.

2. Làm nóng dầu trên chảo, rán cả hai mặt của (1)

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu cho một chút mùi tây thái nhỏ vào trứng thì màu sẽ rất đẹp.

※ Cá thịt trắng có thể cho bé ăn từ khi bé được 5~6 tháng.

- Món ăn truyền thống của Nhật, thành phần chính là các loại hải sản tươi sống. Sashimi là "cắt thịt tươi sống ra để ăn".



**5~6** tháng tuổi

**Cá thịt trắng bắp cải**

Nguyên liệu

Cá thịt trắng (luộc, nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ

Bắp cải (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa lớn

Nước dùng dashi: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Trộn cá thịt trắng với bắp cải, đánh nhuyễn bằng nước dùng dashi.

**Chú ý**

Nghiền nhỏ sao cho không còn sợi bắp



**7~8** tháng tuổi

**Cá thịt trắng trộn khoai tây**

Nguyên liệu

Cá thịt trắng (luộc, nghiền): 1 thìa nhỏ

Khoai tây (luộc mềm, nghiền): 2 thìa nhỏ

Súp rau: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Trộn cá thịt trắng và khoai tây với nhau, đánh nhuyễn bằng súp rau.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Cho khoai lang thay cho khoai tây cũng OK. Vị ngọt nhiều hơn và vị cũng khác



**7~8** tháng tuổi

**Cá thịt trắng nấu ngô**

Nguyên liệu

Cá thịt trắng (luộc, nghiền): 1 thìa nhỏ

Ngô: 1 thìa lớn

Sữa bột đã pha: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho ngô và sữa vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng 20 giây.

2. Cho cá thịt trắng vào (1), trộn đều.

**Chú ý**

Luộc ngô kỹ đến khi có keo tự nhiên

cải. Nếu mà nhiều sợi thì cho qua rây.

đi.

cho dù không cho bột năng.



7~8 tháng tuổi

**Cá thịt trắng trộn bí ngô**

Nguyên liệu

Cá thịt trắng (luộc, cắt nhỏ): 1 thìa nhỏ

Bí ngô (luộc, nghiền): 2 thìa nhỏ

Nước dùng dashi: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Trộn cá thịt trắng và bí ngô với nhau và đánh nhuyễn bằng nước dùng dashi.

**Chú ý**

Nếu bí ngô ra nhiều nước thì không cần thêm nước dùng dashi cũng được. Hãy điều chỉnh phù hợp với lượng nước của bí ngô.



7~8 tháng tuổi

**Cá thịt trắng khoai sọ**

Nguyên liệu

Cá thịt trắng (luộc, cắt nhỏ): 1 thìa lớn

Khoai sọ (luộc, nghiền): 1 thìa lớn

Nước dùng dashi: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Trộn cá thịt trắng với khoai sọ, đánh nhuyễn bằng nước dùng dashi.

**Chú ý**

Hãy điều chỉnh lượng nước dùng dashi phù hợp với độ mềm của khoai sọ.



9~11 tháng tuổi

**Súp cá thịt trắng**

Nguyên liệu

Cá thịt trắng (luộc mềm, tách nhẹ): 1 thìa lớn

Nước dùng dashi: 1 thìa lớn

Bột năng: một chút

Cách làm

1. Cho nước dùng dashi và bột năng vào đồ đựng chịu nhiệt, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

2. Cho (1) vào cá thịt trắng.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu cho thêm rau đã luộc và thái nhỏ vào khi đã đun nóng nước dùng dashi và bột năng thì càng nhiều dinh dưỡng. Hãy cho vào rau mà bé thích.



9~11 tháng tuổi

**Risotto cá thịt trắng**

Nguyên liệu

Cơm nát: 70g, súp lơ, cà rốt, hành tây (cắt nhỏ): mỗi loại 1 thìa nhỏ, cá thịt trắng (cắt nhỏ): 1 thìa lớn, cà chua (hấp, bỏ hạt, nạo): 2 thìa lớn.

Cách làm



9~11 tháng tuổi

**Cá thịt trắng, cà tím, cà chua nướng**

Nguyên liệu

Cá thịt trắng: 15g

Cà tím (gọt vỏ, cắt thô): 1 thìa lớn

Cà chua (hấp, bỏ hạt, nạo): 1 thìa lớn



12~18 tháng tuổi

**Sốt ngô cá thịt trắng**

Nguyên liệu

Cá thịt trắng (luộc, tách nhẹ): 2 thìa lớn

Lon kem ngô: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, ninh cho đến khi rau mềm.

**Chú ý**

Nếu quay bằng lò vi sóng thì dễ làm hơn. Cho tất cả nguyên liệu vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay khoảng 30 giây.

Cách làm

1. Cá thịt trắng cắt miếng 5~8mm.

2. Cho cà tím, cá thịt trắng, cà chua lần lượt vào đồ đựng chịu nhiệt, nướng trong lò nướng cho đến khi cá thịt trắng chín.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Vẫn được món ăn ngon dù có xếp thức ăn thành nhiều tầng. Đun cà chua và cà tím để làm nước sốt.

1. Cho kem ngô đã làm nóng lên cá thịt trắng.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Cá thịt trắng không luộc mà chiên lên rồi cho kem ngô vào cũng được.

# Cá thịt đỏ



**9~11** tháng tuổi

**Đậu bắp trộn cá ngừ**

Nguyên liệu

Cá ngừ, đậu bắp (luộc, cắt thô): mỗi loại một thìa lớn

Cách làm

1. Trộn cá ngừ và đậu bắp với nhau.

**Chú ý**

Cá ngừ nếu dùng loại dùng cho sashimi thì rất tiện, không cần phải bỏ xương mà lại dễ tính lượng.



**9~11** tháng tuổi

**Cá ngừ kho**

Nguyên liệu

Cá ngừ: 15g

Hành tươi (thái nhỏ): 1 thìa nhỏ

Nước dùng dashi: ½ chén

Nước tương: một chút

Cách làm

1. Cá ngừ cắt miếng 8mm.

2. Cho nước dùng dashi và (1) vào nồi, ninh cho đến khi cá ngừ chín.

3. Thêm hành, nêm nước tương.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Thêm cà chua nạo thay cho nước dùng dashi sẽ được món giống của người Ý.



**12~18** tháng tuổi

**Cá ngừ chiên**

Nguyên liệu

Cá ngừ: 15g

Bột năng: một chút

Dầu salad: một chút

Muối: một chút

Cách làm

1. Cắt cá ngừ thành miếng to vừa ăn, rắc muối, phủ một lớp bột năng mỏng.

2. Làm nóng dầu salad trên chảo, rán hai mặt của (1).

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu cho bột mỳ thay cho bột năng, thêm lòng đỏ trứng gà đã đánh nhuyễn sẽ được món piccata (một món ăn của Ý). Hãy làm nóng dầu salad trên chảo

và rán cả hai mặt.

# Thực phẩm gia công



**7~8** tháng tuổi

**Shiraae cá mòi**

Nguyên liệu

Cá mòi khô: ½ thìa nhỏ

Đậu phụ (luộc, nghiền): 1 thìa lớn

Đỗ xanh (đỗ quả) (luộc, cắt nhỏ): ½ thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho cá mòi khô vào cái lọc trà, đổ nước nóng để loại bỏ muối, cắt nhỏ.

2. Cho cá mòi khô, đậu phụ, đỗ xanh vào trộn với nhau.



**7~8** tháng tuổi

**Cá mòi trộn cà rốt**

Nguyên liệu

Cá mòi khô: ½ thìa nhỏ

Cà rốt (luộc mềm, nghiền): 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho cá mòi khô vào cái lọc trà, đổ nước nóng để loại bỏ muối, cắt nhỏ.

2. Cho cá mòi khô, cà rốt vào trộn với nhau.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể cho bí ngô đã luộc mềm và nghiền thay cho cà rốt cũng được.



**9~11** tháng tuổi

**Cá mòi nướng**

Nguyên liệu

Cá mòi: 1 thìa nhỏ

Khoai tây (nạo): 1 thìa lớn

Bột mỳ: 1 thìa nhỏ

Dầu salad: một chút

Cách làm

1. Cho cá mòi khô vào cái lọc trà, đổ nước nóng để loại bỏ muối, cắt nhỏ.

2. Cho cá mòi khô, khoai tây, bột mỳ vào trộn với nhau, nặn thành miếng.

3. Làm nóng dầu salad vào chảo, nướng cả hai mặt của (2)

**Công thức nấu điều chỉnh**

Thêm vào cà rốt nạo cũng được. Ngọt hơn và chất dinh dưỡng cũng nhiều hơn.



**9~11** tháng tuổi

**Chanchan yaki cá hồi (Cá hồi xào rau củ)**

Nguyên liệu



**9~11** tháng tuổi

**Cơm rang cá hồi**

Nguyên liệu

Trứng sống: 1/3 quả



**9~11** tháng tuổi

**Hành tây nạo nấu cá hồi**

Nguyên liệu

Cá hồi đóng hộp: 1 thìa lớn

Cá hồi đóng hộp: 1 thìa lớn

Bắp cải (luộc, thái nhỏ): 1 thìa lớn

Dầu salad: một chút

Cách làm

1. Làm nóng dầu salad trên chảo, xào bắp cải với cá hồi.

**Chú ý**

Bắp cải có thể không cần luộc mà xào luôn cũng được. Xào kỹ cho đến khi chín mềm.

Cơm nát: 70g

Cá hồi đóng hộp: 2 thìa nhỏ

Hành tươi (thái nhỏ): ½ thìa nhỏ

Dầu salad: một chút

Cách làm

1. Làm nóng dầu salad trên chảo, cho trứng vào xào.

2. Cho thêm cơm nát, cá hồi, hành vào 1, xào lên.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Cơm không xào mà làm thành cơm trộn cũng được. Trộn cá hồi và trứng đã xào vào cơm nóng.

Hành tây (nạo): 1 thìa lớn

Nước dùng dashi: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho cá hồi, hành tây, nước dùng dashi vào đồ đựng chịu nhiệt, trộn lên.

2. Bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Hành tây không nạo mà thái nhỏ cũng được. Hãy điều chỉnh cho phù hợp với tình hình tiến độ ăn dặm của bé.

※ Khi bé được 7~8 tháng và đã quen với cá thịt trắng thì có thể cho bé ăn thịt đỏ ví dụ như cá hồi, cá ngừ...



**12~18** tháng tuổi
**Salad cá ngừ**

Nguyên liệu

Rau diếp (luộc, cắt thô): 1 thìa lớn

Dưa chuột (cắt sợi dài 1cm): 1 thìa nhỏ

Cá ngừ đóng hộp (nấu súp): 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho rau diếp, dưa chuột, cá ngừ vào trộn với nhau.

**Chú ý**

Rau diếp nhớt nhớt là món khó ăn đối



**12~18** tháng tuổi
**Gnocchi cà chua cá hồi (món ăn Ý)**

Nguyên liệu

Khoai tây (luộc, nghiền): 1 thìa lớn, bột mỳ: ½ thìa lớn, cà chua (hấp, bỏ hạt, thái nhỏ): 1 thìa lớn, súp rau: 1 thìa lớn, cá hồi đóng hộp: 1 thìa lớn.

Cách làm

1. Trộn bột mỳ và một chút nước vào khoai tây, nhào cho đến khi hỗn hợp trở thành một khối thống nhất, bề mặt mịn màng là được.

2. Đun nước sôi trong nồi, cho 1 đã



**12~18** tháng tuổi
**Mì Ý cá ngừ sữa**

Nguyên liệu

Spaghetti salad: 15g

Cá ngừ đóng hộp (nấu súp): 2 thìa nhỏ

Súp lơ (cắt thô): 2 thìa nhỏ

Súp rau: 2 thìa lớn

Sữa bò: 2 thìa lớn

Muối: một chút

Cách làm

với bé. Nên luộc, cắt nhỏ.

viên thành miếng to dễ ăn vào, khi nào nổi lên thì vớt ra.

3. Cho súp rau, cá hồi, cà chua vào nồi, đun lên.

4. Đổ (3) lên (2).

1. Spaghetti luộc cắt dài 1~2 cm.

2. Cho súp rau, cá ngừ, súp lơ vào nồi, ninh lên.

3. Thêm spaghetti và sữa bò vào (2), đun sôi lên rồi nêm muối.

**Chú ý**

Spaghetti có thể dùng tay bẻ nhỏ rồi luộc cũng được.

# SẢN PHẨM TỪ SỮA

Bổ sung calcium

Sản phẩm từ sữa chứa nhiều calcium. Khi bé được hơn 7 tháng thì hãy cho bé ăn từng ít một.

Pho mai thì tùy từng loại mà thành phần muối khác nhau nên hãy chú ý.



**7~8** tháng tuổi
**Sữa chua trái cây**

Rau phụ - Thời gian nấu 5 phút

Nguyên liệu

Cam đóng hộp (nghiền): 1 thìa lớn

Sữa chua không đường: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Trộn cam với sữa chua.

**Chú ý**

Nếu sử dụng cam tươi, không phải là cam đóng hộp thì

**12~18** tháng tuổi
**Ngô dầm trái cây**

Rau phụ - Thời gian nấu 5 phút

Nguyên liệu

Dâu tây, chuối, kiwi (cắt miếng 1 cm): mỗi loại ½ thìa lớn

Sữa chua không đường: 2 thìa lớn

Ngô: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Trộn tất cả nguyên liệu với nhau.

ngon hơn.

**Công thức điều chỉnh**

Nếu dùng sữa bò thay cho sữa chua sẽ được vị rất ngon. Món này dùng làm bữa phụ cũng rất phù hợp.



**7~8** tháng tuổi

**Sữa chua khoai lang**

Nguyên liệu

Khoai lang (luộc mềm, nghiền): 1 thìa lớn

Sữa chua không đường: 2 thìa nhỏ

Cách làm

1. Trộn khoai lang và sữa chua với nhau.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu luộc khoai lang bằng sữa bột pha sẽ thành món ăn ngon. Lượng sữa bột bằng với lượng sữa chua không đường.



**7~8** tháng tuổi

**Salad sữa chua bí ngô**

Nguyên liệu

Sữa chua không đường: 1 thìa lớn

Bí ngô (luộc mềm, cắt miếng 5mm): 1 thìa lớn

Cách làm

1. Trộn sữa chua và bí ngô với nhau.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu sử dụng khoai lang thay cho bí ngô sẽ được món salad sữa chua khoai lang.



**9~11** tháng tuổi

**Pho mai tươi hoa quả**

Nguyên liệu

Pho mai tươi: 2 thìa nhỏ

Mứt táo: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho pho mai tươi qua rây, trộn với táo.

**Chú ý**

Spaghetti có thể dùng tay bẻ nhỏ rồi luộc cũng được.



**9~11** tháng tuổi

**Bánh crape chuối**

Nguyên liệu

Hotcake mix: 1 thìa lớn, sữa bò: 1 thìa lớn, pho mai tươi: 1 thìa nhỏ, chuối (cắt thô): 1 thìa nhỏ, dầu salad: một chút

Cách làm

1. Trộn hotcake mix và sữa bò với nhau.



**9~11** tháng tuổi

**Bánh kẹp pho mai**

Nguyên liệu

Hotcake mix: 2 thìa lớn, sữa bò: 1 thìa lớn, pho mai tươi: 2 thìa nhỏ, chuối (cắt thô): 1 thìa nhỏ, dầu salad: một chút.

Cách làm

1. Trộn hotcake mix và sữa bò với nhau.



**9~11** tháng tuổi

**Bánh mỳ nướng Pháp**

Nguyên liệu

Bột nguyên cám: phần của 3 cái

Trứng sống: ¼ quả Sữa bò: 1 thìa lớn

Bơ: một chút

Cách làm

1. Cho bột nguyên cám vào nước, ngâm cho bột nở.

2. Làm nóng dầu salad trên chảo, đổ (1) vào, rán cả hai mặt, chú ý để không bị cháy.

3. Cho pho mai tươi và chuối lên trên (2), cuộn lại.

**Chú ý**

Vỏ của crape hãy nướng mỏng nhất có thể. Hotcake mix dễ phồng nên vừa ấn vừa nướng.

2. Làm nóng dầu salad trên chảo, cho ¼ lượng của (1) vào rán hai mặt, làm thành 4 hotcake nhỏ (xem hình).

3. Kẹp pho mai tươi và chuối ở giữa.

**Chú ý**

Hãy làm nhỏ sao cho bé dễ dàng cầm bằng tay. Nếu kẹp nhiều quá sẽ bị rơi nên hãy chú ý.

2. Trộn trứng và sữa, ngâm với bột đã vắt nước.

3. Làm nóng bơ trong chảo, nướng cả hai mặt của (2).

**Chú ý**

Bột thì nhất thiết phải nhào với nước. Bột cũng có loại có kích cỡ dễ dùng trong ăn dặm, nguồn đạm cũng phong phú nên rất tiện lợi.



**12~18** tháng tuổi

**Pancake sữa chua (bánh ngọt mỏng)**

Nguyên liệu

Sữa chua không đường: 1 thìa lớn

Hotcake mix: 2 thìa lớn

Dầu salad: một chút

Cách làm

1. Trộn sữa chua và hotcake mix

2. Làm nóng dầu salad trên chảo, đổ ½ lượng của (1) vào, rán cả hai mặt.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu thêm vào 1 thìa nhỏ cà rốt đã nạo sẽ được món pancake cà rốt.



**12~18** tháng tuổi

**Thạch dâu tây sữa**

Nguyên liệu

Dâu tây: 1 quả

Bột gelatin: 1g

Nước: 1 thìa lớn

Đường: một chút

Sữa bò: 2 thìa lớn

Cách làm

1. Dâu tây cắt nhỏ.

2. Cho nước vào đồ đựng chịu nhiệt, rắc bột gelatin vào trộn lên. Để khoảng 5 phút, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây, làm tan gelatin.

3. Cho thêm đường và sữa chua vào (2), trộn đều. Cho thêm (3) vào nữa, cho vào bát, làm đông và làm lạnh trong tủ lạnh.

**Công thức điều chỉnh**

Ngoài dâu tây, có thể sử dụng loại quả yêu thích ví dụ như cam, đào đóng hộp để làm



**12~18** tháng tuổi

**Sữa chua cam**

Nguyên liệu

Sữa chua không đường: 2 thìa lớn

Nước cam (nước trái cây 100%): 3 thìa lớn

Cách làm

1. Trộn sữa chua và nước cam với nhau.

**Điểm chính trong công thức**

Nước cam hãy sử dụng nước trái cây 100%.

thạch sữa hoa quả.

# TRỨNG

Có chứa chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Trứng chứa chất đạm. Đặc biệt lòng đỏ trứng có vitamin A, sắt, kalium rất phong phú. Khi bé được khoảng 7~8 tháng, hãy luộc trứng kỹ và cho bé ăn bắt đầu từ lòng đỏ.



**7~8** tháng tuổi

**Lòng đỏ trứng khoai tây**

Nguyên liệu

Lòng đỏ của trứng luộc: ½ quả

Khoai tây (luộc mềm, nghiền): 1 thìa lớn

Nước dùng dashi: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Trộn khoai tây và nước dùng dashi với nhau.

2. Cho lòng đỏ trứng vào cái lọc trà và rây, cho vào (1).

**Công thức nấu điều chỉnh**

Chiên ½ lòng đỏ trứng bằng chảo, rồi cho vào cũng được.

**9~11** tháng tuổi

**Open omelet**

Nguyên liệu

Trứng sống: ½ quả, cà chua (hấp, bỏ hạt, cắt thô): ½ thìa nhỏ, súp lơ (luộc mềm, cắt thô): ½ thìa nhỏ, dầu salad: một chút.

Cách làm

1. Làm nóng dầu salad trên chảo, đổ trứng vào.

2. Cho cà chua, súp lơ lên trên mặt, làm trứng chín.

**Chú ý**

Trứng đừng để chín lòng đào mà đun chín kỹ. Rau để lên trên là rau cải bó xôi hay rau cải thìa cũng được.



**7~8** tháng tuổi

**Trứng chiên cà chua**

Nguyên liệu



**7~8** tháng tuổi

**Trứng chiên cá mòi**

Nguyên liệu



**9~11** tháng tuổi

**Trứng gà luộc sốt sữa chua**

Nguyên liệu

Cà chua (hấp, bỏ hạt, nạo): 1 thìa nhỏ

Lòng đỏ: phần của 1 quả Dầu salad: một chút

Cách làm

1. Trộn cà chua và lòng đỏ trứng với nhau.

2. Làm nóng dầu salad trên chảo, đổ 1 vào, vừa xào vừa đảo.

**Chú ý**

Khi muốn làm mềm thành phẩm hơn một chút nữa thì hãy dùng một thìa lớn cà chua.

Cá mòi khô: 1 thìa nhỏ

Rau cải bó xôi (thái nhỏ): 1 thìa nhỏ

Lòng đỏ trứng: phần của 1 quả

Dầu salad: một chút

Cách làm

1. Cho cá mòi khô vào cái lọc trà, đổ nước nóng để loại bỏ muối, cắt nhỏ.

2. Làm nóng dầu salad trên chảo, cho cá mòi khô, rau cải bó xôi, lòng đỏ trứng vào, xào lên.

**Chú ý**

Khi xào, nếu để lửa nhỏ thì trứng sẽ đẹp.

Trứng gà luộc: ½ quả

Sữa chua không đường: 1 thìa nhỏ

Sữa tươi: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Trộn sữa chua và sữa tươi với nhau, đổ lên trứng luộc.

**Chú ý**

Nếu trứng cắt đôi vẫn khó ăn thì cắt nhỏ hơn một chút.



**9~11** tháng tuổi

**Măng tây sốt trứng**

Nguyên liệu

Lòng đỏ trứng luộc: ½ quả

Sữa chua không đường: 1 thìa lớn

Măng tây xanh (luộc mềm, cắt thô): 2 thìa lớn

Cách làm

1. Cắt nhỏ lòng đỏ trứng đã luộc, trộn với sữa chua để tạo sốt.

2. Cho (1) lên trên măng tây xanh.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Ngoài măng tây xanh, ta có thể cho vào cà rốt hay rau cải bó xôi đã luộc cũng



**9~11** tháng tuổi

**Cơm nắm Chakin shibori**(*)

Nguyên liệu

Trứng sống: ½ quả

Cơm nát: 60g

Ngô tây Nhật: 1 cọng

Dầu salad: một chút

Cách làm

1. Làm nóng dầu salad trên chảo, cho trứng vào, dàn đều ra, tạo trứng rán mỏng.

2. Cho cơm nát lên trên trứng rán mỏng, bọc lại.

**Công thức nấu điều chỉnh**



**12~18** tháng tuổi

**Bánh Quiches**

Nguyên liệu

Trứng sống: 2/3 quả, sữa bò: 2 thìa nhỏ, súp lơ (luộc, cắt thô): 1 thìa nhỏ, thịt ức gà (luộc, xé nhỏ): 2 thìa nhỏ, pho mai tự nhiên: 2 thìa nhỏ.

Cách làm

1. Trộn trứng và sữa bò với nhau.

2. Cho (1), súp lơ, thịt ức gà vào cốc nhôm, cho pho mai lên trên.

3. Cho vào lò nướng bánh, nướng cho đến khi pho mai tan ra.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu cho đậu phụ đã cắt miếng 1cm vào

ngon.

Trộn rau cải bó xôi, cà rốt thái nhỏ vào cơm cũng được.

thay cho thịt ức gà sẽ được món Quiches đậu phụ.



**12~18** tháng tuổi

**Trứng đúc thịt**

Nguyên liệu

Thịt xay: 1 thìa lớn

Hành tây (cắt nhỏ): 1 thìa nhỏ

Trứng sống: 2/3 quả

Dầu salad: một chút

Ketchup cà chua: một chút

Cách làm

1. Làm nóng dầu salad trên chảo, xào thịt xay và hành tây, cho ra đĩa.

2. Vét sạch cặn trên chảo, làm nóng dầu salad, đổ trứng vào.

3. Để (1) lên trên (2), cuộn lại. Cho ketchup cà chua lên thành phẩm.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Xào thịt và hành tây, sau đó đổ trứng vào xào cùng thì sẽ được món xào.



**12~18** tháng tuổi

**Trứng tổ chim (gọi như vậy vì nhìn giống như là quả trứng trong tổ chim)**

Nguyên liệu

Rau cải bó xôi (luộc, cắt thô): 2 thìa lớn

Lòng đỏ trứng: phần của 1 quả

Dầu salad: một chút

Pho mai tự nhiên: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho rau cải bó xôi vào cốc nhôm, phủ lòng đỏ trứng và pho mai lên trên.

2. Cho vào lò nướng bánh, nướng cho đến khi lòng đỏ trứng chín.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Ngoài rau cải bó xôi có thể cho súp lơ, cần tây xanh đã luộc vào cũng được.



**12~18** tháng tuổi

**Trứng chiên cá mòi**

Nguyên liệu

Cá mòi khô: 1 thìa nhỏ

Trứng sống: 2/3 quả

Dầu salad: một chút

Cách làm

1. Cho cá mòi khô vào nước nóng để loại bỏ muối, cắt nhỏ.

2. Trộn trứng và cá mòi khô với nhau.

3. Làm nóng dầu salad trên chảo, đổ (2) vào, cuộn từ mép vào làm thành món trứng rán.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể thêm một thìa nhỏ rau cải bó xôi đã luộc, cắt nhỏ.

## SẢN PHẨM TỪ ĐẬU TƯƠNG

Chứa nhiều cất đạm mà trong đó thịt không có

Đậu tương chứa nhiều chất đạm. Hãy sử dụng đậu phụ và natto, những

nguyên liệu dễ hấp thụ và tiêu hóa để chế biến các món ăn khác nhau cho bé



**7~8** tháng tuổi

**Đậu phụ trộn cà tím**

Nguyên liệu

Đậu phụ (luộc, nghiền): 1 thìa lớn

Cà tím (gọt vỏ, luộc mềm, thái nhỏ): 1 thìa lớn

Cách làm

1. Trộn đậu phụ và cà tím với nhau.

**Chú ý**

Cà tím bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây, sau đó gọt vỏ, thái nhỏ cũng được.

**12~18** tháng tuổi

**Đậu phụ pho mai**

Nguyên liệu

Đậu phụ rán (cắt miếng dày 5mm, rộng 2~3 cm): 3 tấm

Cà chua (hấp, bỏ hạt, thái nhỏ): 1 thìa lớn

Pho mai tự nhiên: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho đậu phụ vào đồ đựng chịu nhiệt, cho cà chua và pho mai lên trên.

2. Cho vào lò nướng bánh, nướng đến khi pho mai tan ra.

**Chú ý**

Vì phần viền của đậu phụ rán cứng nên dùng phần ở giữa.



**5~6** tháng tuổi

**Đậu phụ bí ngô**

Nguyên liệu

Đậu phụ (luộc, nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ

Bí ngô (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Trộn đậu phụ và bí ngô với nhau.



**5~6** tháng tuổi

**Đậu phụ nấu sữa**

Nguyên liệu

Đậu phụ (luộc, nghiền nhỏ): 1 thìa lớn

Sữa bột đã pha: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho đậu phụ và sữa đã trộn vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.



**5~6** tháng tuổi

**Dashi đậu phụ củ cải tây**

Nguyên liệu

Đậu phụ, củ cải tây (luộc, nghiền nhỏ): mỗi loại 1 thìa nhỏ

Nước dùng dashi: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Trộn đậu phụ và củ cải tây với nhau, đánh nhuyễn bằng nước dùng dashi.

**Chú ý**

Trường hợp bí ngô cứng thì cho thêm nước dùng dashi để điều chỉnh.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Có thể cho cà chua đã bỏ vỏ và hạt, rây qua rây thay cho sữa cũng được.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu cho thêm súp rau thay cho nước dùng dashi sẽ được món ăn kiểu Âu.



**7~8** tháng tuổi

**Natto đậu bắp**

Nguyên liệu

Natto: ½ thìa lớn

Đậu bắp (luộc, cắt thô): 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho natto vào cái lọc trà, cho nước nóng vào để lấy ra chất keo.

2. Trộn natto và đậu bắp với nhau.



**9~11** tháng tuổi

**Ravioli đậu phụ**

Nguyên liệu

Vỏ bột cán mỏng: 1 tấm

Đậu phụ (luộc, cắt nhỏ): 1 thìa nhỏ

Cà chua (hấp, bỏ hạt, nạo nhỏ): 2 thìa nhỏ

Cách làm

1. Cắt đôi vỏ bột cán mỏng, bao đậu phụ bên trong.

2. Luộc (1) lên, cho cà chua nạo nhỏ lên.

**Công thức nấu điều chỉnh**

Nếu như bao pho mai tươi thay cho đậu phụ sẽ được món Ravioli pho mai.



**9~11** tháng tuổi

**Bít tết đậu phụ**

Nguyên liệu

Đậu phụ: 45g Nước dùng dashi: 2 thìa lớn

Lá hành tươi (cắt nhỏ): ½ thìa nhỏ

Dầu salad: một chút

Bột năng: 1 thìa nhỏ.

Cách làm

1. Đậu phụ cắt miếng 3cm, dày 7mm.

2. Làm nóng dầu salad trên chảo, rán hai mặt của đậu.

3. Cho hành và nước dùng dashi vào xoong nhỏ, đun sôi. Cho bột năng vào tạo keo.

4. Cho (2) ra bát, cho (3) lên trên.



**9~11** tháng tuổi

**Natto trứng thái sợi**

Nguyên liệu

Natto: 2 thìa nhỏ

Trứng sống: 1/4 quả



**9~11** tháng tuổi

**Đậu phụ rong biển**

Nguyên liệu

Đậu phụ (cắt miếng 7mm): 1 thìa lớn

Wakame khô (xé nhỏ, ngâm nước, luộc lên): ½ thìa nhỏ Nước dùng



**12~18** tháng tuổi

**Sukiyaki**

Nguyên liệu

Đậu phụ (luộc, cắt miếng 1cm): 1 thìa lớn

Hành tây (thái mỏng): 1 thìa lớn

Dầu salad: một chút

Cách làm

1. Cho natto vào cái lọc trà, đổ nước nóng vào để bỏ nhớt đi.

2. Làm nóng dầu salad trên chảo, cho trứng vào, rán mỏng.

3. Thái nhỏ (2), phủ lên (1).

**Chú ý**

Hãy cắt nhỏ hạt natto to.

dashi: 2 thìa lớn

Cách làm

1. Cho đậu phụ, wakame, nước dùng dashi vào nồi, đun sôi.

**Chú ý**

Wakame khô nếu ngâm nước mà muối vẫn còn thì hãy luộc lên. Xé ra rồi ngâm sẽ tiết kiệm được thời gian.

Thịt lợn nạc: 1 thìa lớn

Nước dùng dashi: 1 thìa lớn

Rau mizuna (Thủy thái) (luộc, cắt dài 1cm): lượng thích hợp

Nước tương: một chút

Cách làm

1. Cho đậu phụ, hành tây, thịt lợn, nước dùng dashi vào nồi, ninh cho đến khi thịt lợn chín.

2. Nêm nước tương, múc vào bát, cho rau mizuna lên trên.



Phần 4

# ĂN DẶM SÁNG TẠO

Việc nấu ăn dặm tỉ mẩn hàng ngày rất vất vả. Thi thoảng, hãy chế biến thức ăn từ việc chia một phần thức ăn từ đồ ăn của người lớn cho bé hoặc sử dụng linh hoạt baby food.

# Sáng tạo 1:
# Ăn dặm đặc biệt

Bạn đã bao giờ nghĩ rằng "Tôi muốn nấu ăn dặm một cách tỉ mỉ nhưng ngày nào cũng thế thì thật là vất vả..." chưa?

Những lúc như thế, hãy chế biến món ăn cho bé từ thức ăn của người lớn.




**Glatin nui thịt gà (món ăn Ý gồm thịt, rau, cá trộn bột và sữa rồi rán như bánh)**

Nguyên liệu (phần 2 người)

Nui: 50g, nấm: 4 cái, hành tây: ¼ củ, thịt đùi gà: 75g, bơ: 1 thìa lớn, bột mỳ: 1 thìa lớn, nước: ½ chén, sữa bò: 1 chén, bột súp nước dùng (bán sẵn): ½ gói, muối, hạt tiêu: lượng thích hợp, vụn bánh mỳ: lượng thích hợp, pho mai bột: lượng thích hợp.

Cách làm

1. Nui, nấm cắt thô, hành tây cắt mỏng. Thịt gà cắt miếng vừa ăn, rắc một chút muối, hạt tiêu.

2. Làm nóng bơ trên nồi, xào thịt gà, nấm, hành tây. Khi hành tây mềm thì cho thêm bột mỳ, xào nhẹ tay.

3. Cho thêm nước và sữa bò vào ninh, nêm bột súp nước dùng, muối, tiêu.

4. Chia đôi (3), trộn vào nui ở (1).

5. Cho một ít bơ vào đồ đựng chịu nhiệt (ngoài lượng đã tính), cho phần còn lại của (3) và (4) vào, phủ vụn bánh mỳ và pho mai bột, nướng trong lò nướng bánh khoảng 5 phút cho đến khi có màu vàng.



**Bí quyết chia 1**

Độ mềm và độ thô phải phù hợp với sự phát triển của bé.

Nếu thức ăn có độ cứng và độ thô giống với người lớn thì đối với bé có thể là quá cứng và quá thô. Hãy cho bé ăn phù hợp với sự phát triển của bé.



**Bí quyết chia 2**

Làm nhạt white sauce bằng nước

White sauce đối với bé là quá đậm nên hãy làm nhạt đi bằng nước rồi mới dùng. Hãy chia ra trước khi nêm muối, tiêu, nước dùng.






**Hành tây nghiền**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Hành tây (chia từ (1) trong cách chế biến cho người lớn, cắt nhỏ): 1 thìa nhỏ

Thực phẩm thêm vào: Nước dùng dashi: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho hành tây và nước dùng dashi vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây, nghiền nhỏ.

**Súp nui**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Hành tây (chia từ (2) trong cách chế biến cho người lớn, cắt nhỏ): 1 thìa nhỏ

Nui (chia từ (1) trong cách chế biến cho người lớn, cắt nhỏ): 2 thìa nhỏ

White sauce (chia từ trước khi nêm gia vị trong mục (3) cách chế biến cho người lớn): 1 thìa lớn

Thực phẩm thêm vào: Sữa bột đã pha: 1 thìa lớn

Cách làm

(1) Cho tất cả nguyên liệu vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.




**Nui trộn sữa**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Nui (chia từ (1) trong cách chế biến cho người lớn, cắt dài 7mm): 1 thìa lớn

Hành tây, thịt đùi gà, nấm (chia từ mục (2) trong cách chế biến cho người lớn, cắt nhỏ): mỗi loại 1 thìa lớn

Sữa bò: 1 thìa lớn

Cách làm




**Mini-glatin**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Nui (chia từ (1) trong cách chế biến cho người lớn, cắt dài 1~2 cm): 2 thìa lớn; hành tây, thịt đùi gà, nấm (chia từ mục () trong cách chế biến cho người lớn, cắt thô): mỗi loại 1 thìa lớn; white sauce (chia từ trước khi nêm gia vị trong mục (3) cách chế biến cho người lớn): 2 thìa lớn; vụn bánh mỳ, pho mai bột: mỗi loại một ít.

Cách làm

(1) Cho tất cả nguyên liệu vào đồ đựng chịu nhiệt, trộn lên, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

(1) Trộn nui, hành tây, thịt gà, nấm, white sauce với nhau, cho vào đồ đựng chịu nhiệt, phủ bột bánh mỳ và pho mai lên trên, nướng trong lò nướng cho đến khi có màu vàng đậm.




**Canh thịt lợn rau**

Nguyên liệu (phần dành cho 2 người)

Thịt lợn mông: 100g, cà rốt: ½ củ, củ cải: 1/8 củ, khoai sọ: 2 củ, củ nâu: ¼ củ, thạch konyaku: ¼ tấm, nước: 3 chén, miso: 2 thìa lớn, hành xanh: một chút.

Cách làm

1. Thịt lợn cắt miếng to dễ ăn, cà rốt, củ cải cắt hình giống lá cây dẻ quạt, khoai sọ cắt khoanh dày 7mm, củ nâu cắt chéo, mỏng.

2. Thạch konyaku vạch miếng to sao cho dễ dàng ăn được bằng thìa, luộc sơ để loại bỏ kiềm.

3. Cho nước, nguyên liệu ở (1) và (2) tất cả vào nồi, ninh khoảng 15 phút cho đến khi rau nhừ.

4. Làm tan miso và cho vào (3), múc ra bát, rắc hành tươi đã thái nhỏ.



**Bí quyết chia 1**

Chia rau trước khi cho miso

Súp miso thịt lợn có nhiều rau rất phù hợp làm món chia. Vì trong miso có chứa muối nên hãy chia nguyên liệu trước khi làm tan miso và cho vào.



**Bí quyết chia 2**

Súp miso thịt lợn thì làm nhạt đi 2 lần.

Khi bé được khoảng 1 tuổi, hãy làm nhạt miso trong món súp miso thịt lợn dùng cho người lớn đi 2 lần.




**Cà rốt củ cải đánh nhuyễn**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Cà rốt, củ cải (chia từ (3) trong cách chế biến cho người lớn, nghiền nhỏ): mỗi loại 2 miếng

Thực phẩm thêm vào: Nước dùng dashi: 1 thìa nhỏ

Cách làm




**Chakinshibori 3 loại rau**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Khoai sọ (chia từ (3) trong cách chế biến cho người lớn, nghiền nhỏ): 2 miếng, cà rốt, củ cải (chia từ (3) trong cách chế biến cho người lớn, nghiền nhỏ): mỗi loại 1 miếng.

Cách làm

1. Trộn cà rốt và củ cải với nhau, cho thêm nước dùng dashi đánh nhuyễn.

1. Trộn khoai sọ, cà rốt, củ cải với nhau.

2. Bọc giấy bọc vào (1), xoáy ở phía trên, nặn thành hình chakinshibori.




**Gudakusan nướng**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Cà rốt, củ cải, củ nâu, thịt lợn mông (chia từ (3) trong cách chế biến cho người lớn, cắt nhỏ): mỗi loại 1 miếng, nước dùng dashi (chia từ (3) trong cách chế biến cho người lớn): một chút.

Thực phẩm thêm vào: Hotcake mix (bán sẵn): 1 thìa lớn, dầu salad: một chút.

Cách làm

1. Cho nước dùng dashi vào hotcake mix, trộn vào nhau, cho thêm cà rốt, củ cải, củ nâu, thịt lợn.

2. Làm nóng dầu salad trên chảo, cho (1) vào, rán cả hai mặt.




**Súp mini miso thịt lợn**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Cà rốt, củ cải, khoai sọ, củ nâu (chia từ súp miso thịt lợn dùng cho người lớn, cắt nhỏ): mỗi loại 2 miếng, konyaku, thịt lợn (chia từ súp miso thịt lợn dùng cho người lớn, cắt nhỏ): mỗi loại 1 miếng, nước dùng trong súp miso thịt lợn: 2 thìa lớn.

Thực phẩm thêm vào: Nước nóng: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho tất cả nguyên liệu vào bát.

2. Lấy nước trong súp miso thịt lợn dùng cho người lớn, trộn với nước nóng, rót vào (1).




**Thịt hầm rau kiểu Âu**

Nguyên liệu (phần dành cho 2 người)

Thịt đùi gà: 200g, cà rốt: ¼ củ, khoai tây: 1 củ, hành tây: ½ củ, măng tây xanh: 2 thanh, bột mì: 1 thìa lớn, bơ: ½ thìa lớn, nước: 1 chén, sữa bò: 1 chén, dầu salad: một chút, muối, tiêu: mỗi thứ một ít.

Cách làm

1. Thịt gà và khoai tây cắt miếng to vừa ăn, cà rốt cắt hình giống lá cây dẻ quạt, hành tây cắt mỏng. Măng tây luộc sơ, cắt chéo.

2. Làm nóng dầu salad trên chảo, xào thịt gà và hành tây. Khi màu thịt gà đổi thì cho bột mỳ, cho cả cà rốt và khoai tây vào xào lên.

3. Cho nước và măng tây vào (2), luộc đến khi rau mềm. Cho sữa vào thành phẩm, đun nóng lên rồi nêm muối và tiêu.







**Bí quyết chia 1**

Chia rau trước khi cho bột

Món hầm có nhiều rau nên rất phù hợp làm món chia. Hãy lấy ra khi rau đã mềm.



**Bí quyết chia 2**

Làm nhạt món hầm bằng nước

Nếu cứ cho bé ăn nguyên như người lớn thì lượng muối quá nhiều nên phải làm nhạt bằng nước hoặc sữa bột pha.




**Súp rau**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Cà rốt, khoai tây (chia từ (3) trong cách chế biến cho người lớn, luộc, nghiền nhỏ): mỗi loại 1 miếng, hành tây (chia từ (3) trong cách chế biến cho người lớn, luộc, nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ.

Thực phẩm thêm vào: Nước dùng dashi: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Trộn cà rốt, khoai tây và hành tây với nhau.

2. Cho thêm súp rau vào (1) đánh nhuyễn.




**Canh miso sữa**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Cà rốt, khoai tây (chia từ (3) trong cách chế biến cho người lớn, cắt nhỏ): mỗi loại 2 miếng, hành tây, măng tây xanh (chia từ (3) trong cách chế biến cho người lớn, cắt nhỏ): mỗi loại 2 thìa nhỏ.

Thực phẩm thêm vào: Sữa bột pha: 1 thìa lớn

Cách làm

1. Cho tất cả nguyên liệu vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.




**Bánh dày khoai tây**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Khoai tây (chia từ (3) trong cách chế biến cho người lớn, nghiền nhỏ): 3 miếng, hành tây, thịt gà (chia từ (3) trong cách chế biến cho người lớn, cắt nhỏ): mỗi loại 1 thìa nhỏ.

Cách làm

1. Trộn tất cả nguyên liệu với nhau, để khoảng 2 phút, bọc giấy bọc, nặn thành hình thoi.




**White doria**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Khoai tây, cà rốt, măng tây xanh, thịt đùi gà (chia từ (3) trong cách nấu dùng cho người lớn, cắt nhỏ): mỗi loại 1 miếng; hành tây (chia từ (3) trong cách nấu dùng cho người lớn, cắt nhỏ): 1 thìa nhỏ.

White steam stew (món hầm rau thịt): 3 thìa lớn

Thực phẩm thêm vào: Cơm nát: 90g, pho mai tươi: 1 thìa nhỏ.

Cách làm

1. Lấy cơm nát vào đồ đựng chịu nhiệt, xếp khoai tây, cà rốt, măng tây, thịt gà, hành tây lên, thêm white stew dùng cho người lớn.

2. Phủ pho mai lên (1), cho vào lò nướng bánh, nướng khoảng 3 phút.




**Sốt thịt (meat sauce)**

Nguyên liệu (phần dành cho 2 người)

Cà rốt: ½ củ, hành tây: ½ củ, thịt băm: 150g, cà chua đóng hộp nguyên quả: 1 chén, spaghetti: 150g, bơ: 10g, nước: ½ chén, bột súp nước dùng (bán sẵn): 1 gói, muối, tiêu: mỗi loại một chút, pho mai bột: một chút, mùi tây (thái nhỏ): một chút.

Cách làm

1. Cà rốt và hành tây cắt miếng to thích hợp, cho vào máy xay sinh tố xay nhỏ.

2. Làm nóng bơ trên chảo, cho cà rốt và hành tây của (1) vào xào.

3. Khi hành tây chuyển thành màu trong thì cho thêm thịt xay vào xào, cho thêm cà chua nguyên quả đã nghiền và nước, đun sôi.

4. Cho bột của súp nước dùng vào (3), đun lên. Nếu vị có vẻ nhạt thì rắc thêm muối và tiêu.

5. Luộc spaghetti, múc ra đĩa.

6. Đổ sốt thịt trong bước (4) vào (5), cho pho mai bột và mùi tây lên trên.



**Bí quyết chia 1**

Xay cà rốt và hành tây bằng máy xay sinh tố

Vì sẽ chia ra để dùng cho bé nên cắt thật nhỏ. Nếu sử dụng máy xay sinh tố sẽ đơn giản và tiện dụng.



**Bí quyết chia 2**

Chỉ xào rau mà không cho thịt xay vào

Thông thường, trước tiên xào thịt nhưng khi trẻ vẫn còn bé thì xào từ rau sẽ dễ chia hơn.




**Rau nấu cà chua**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Cà rốt, hành tây (chia từ (3) trong cách chế biến cho người lớn, luộc): tổng là 2 thìa, cà chua nguyên quả đóng hộp: 1 thìa nhỏ, nước: 1 thìa lớn.

Cách làm

1. Cho cà rốt, hành tây, cà chua, nước vào nồi nhỏ, ninh lên. Nếu có vẻ cạn thì cho thêm một chút nước nữa




**Spaghetti nấu cà chua**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Cà rốt, hành tây (chia từ (3) trong cách chế biến cho người lớn): tổng là 2 thìa nhỏ, cà chua nguyên quả (nghiền nhỏ): 1 thìa nhỏ, spaghetti: 10g, nước: 1 thìa lớn

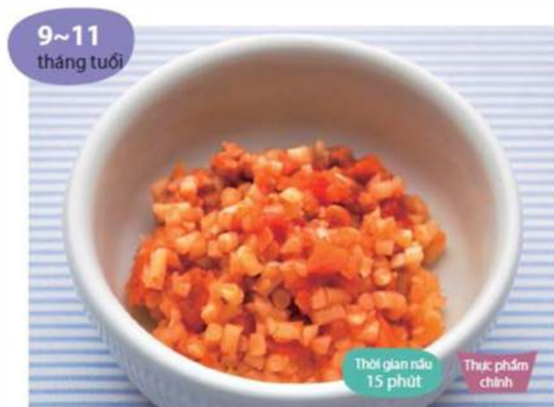
Cách làm

1. Spaghetti luộc lên, cắt nhỏ.

(phân nước khác), ninh cho đến khi mềm.

2. Nghiền nhỏ (1).

2. Cho cà rốt, hành tây, cà chua, nước vào nồi nhỏ. Nếu có vẻ sắp cạn thì cho thêm một chút nước nữa (nước ngoài phần đã tính), ninh cho đến khi mềm.




**Napolitana (món ăn Pháp)**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Spaghetti: 15g, thịt băm: 1 thìa lớn, cà rốt, hành tây (chia từ (3) trong cách nấu dùng cho người lớn): tổng là 2 thìa nhỏ, cà chua đóng hộp nguyên quả (nghiền): 1 thìa lớn, bơ: 1 thìa nhỏ, nước: 1 thìa lớn.

Cách làm

1. Luộc spaghetti, cắt thô.

2. Làm nóng bơ trên chảo, cho thịt xay, cà rốt, hành tây vào xào.

3. Khi hành tây chuyển màu trong thì cho thêm cà chua và nước vào, đun sôi lên.

4. Thêm spaghetti của (1) vào (3), trộn đều lên.




**Sốt thịt mini (mini meat sauce)**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Sốt thịt dùng cho người lớn (chia từ (3) trong cách chế biến cho người lớn): 2 thìa lớn, cà chua đóng hộp nguyên quả (nghiền): 1 thìa lớn, spaghetti: 20g

Cách làm

1. Luộc spaghetti, cắt dài 1~2cm.

2. Thêm cà chua vào sốt thịt dùng cho người lớn, làm cho vị nhạt đi.

3. Cho sốt thịt ở bước (2) vào (1).




**Tarachiri (Lẩu cá)**

## Nguyên liệu (phần dành cho 2 người)

Cá tuyết tươi: 2 miếng, hành tươi: 1 cây, cải thảo: 1/6 chiếc, cải cúc: ½ bó, miến 8g, đậu phụ: ½ thanh, tảo bẹ: 5cm, nước: 2 chén, xì dầu ponzu: lượng thích hợp.

## Cách làm

1. Cho nước và tảo bẹ vào nồi đất, để khoảng 20 phút.

2. Hành cắt chéo, cải thảo cắt 5cm, cải cúc cắt 5cm, đậu phụ cắt miếng to dễ ăn. Miến ngâm nước nóng, cắt dài 10cm.

3. Bật bếp, trước khi sôi thì lấy tảo bẹ ra, cho hành, cải thảo, cá tuyết sống, đậu phụ vào, đậy nắp.

4. Khi (3) chín, cho miến và cải cúc vào, nêm nước tương rồi ăn.







**Bí quyết chia 1**

Rất tiện lợi vì có thể chia được ngay

Khác với các món khác, lẩu có thể chia trực tiếp từ thành phẩm nên không mất thời gian. Có thể ăn cùng với người lớn.



**Bí quyết chia 2**

Sau khi chia từ nồi, cắt thành miếng to dễ ăn

Trước hết chỉ chia lượng mà bé có thể ăn, hãy cắt thành miếng to dễ ăn.




**Cải thảo đậu phụ nghiền**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Cải thảo, đậu phụ (lấy từ món Tarachiri của người lớn, nghiền nhỏ): mỗi loại 1 thìa nhỏ.

Cách làm

1. Trộn cải thảo và đậu phụ với nhau.

※ Trường hợp cứng thì cho thêm 1 thìa nhỏ nước dùng dashi.




**Cá tuyết nấu cải thảo**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Cá tuyết (lấy từ món Tarachiri của người lớn, cắt nhỏ): 1 thìa nhỏ, cải thảo (lấy từ món Tarachiri của người lớn, cắt nhỏ): 2 thìa nhỏ, nước dùng dashi: 2 thìa nhỏ.

Cách làm

1. Trộn cá tuyết và cải thảo với nhau.

2. Thêm nước dùng dashi chia từ thành phẩm của người lớn vào (1), nghiền nhuyễn.




**Súp cá tuyết**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Cá tuyết, cải thảo (lấy từ món Tarachiri của người lớn, cắt miếng to dễ ăn): mỗi loại 1 thìa lớn, đậu phụ (lấy từ món Tarachiri của người lớn, cắt miếng 7mm): 1 thìa lớn, nước dùng dashi: 2 thìa lớn

Cách làm

1. Cho cá tuyết, cải thảo, đậu phụ vào bát.

2. Chia nước dùng dashi từ thành phẩm của người lớn cho vào (1).




**Tarachiri bát**

Nguyên liệu

Thực phẩm chia: Cá tuyết, cải thảo (lấy từ món Tarachiri của người lớn, cắt miếng to dễ ăn): mỗi loại 1 thìa lớn, đậu phụ (lấy từ món Tarachiri của người lớn, cắt miếng 7mm): 1 thìa lớn, nước dùng dashi: 3 thìa lớn.

Thực phẩm thêm: Bột năng: 2 thìa nhỏ, cơm nát: 70g

Cách làm

1. Cho cá tuyết, cải thảo, đậu phụ, nước dùng dashi vào đồ đựng chịu nhiệt, cho thêm bột năng, trộn lên. Bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây, cho vào cơm nát đang nóng.

## Sáng tạo 2:
## Công thức nấu ăn sử dụng baby food

Baby food là thực phẩm chế biến sẵn được sản xuất có cân nhắc đến tháng tuổi, cách sử dụng và cân bằng dinh dưỡng. Vận dụng khéo léo để thử nấu ăn dặm nào.

## Các loại baby food

Loại đóng lọ




Mở nắp và có thể ăn luôn được. Đặc trưng của loại này là chủng loại đa dạng, có loại dùng làm nguyên liệu chế biến, làm thực phẩm chính, làm món tráng miệng.

**Ưu điểm và cách sử dụng**



Cả loại dùng làm nguyên liệu và loại ăn luôn đều đa dạng, có thể ăn được luôn nên rất tiện dụng khi muốn thêm một loại.

**Cách bảo quản**



Riêng phần sử dụng lần đầu, phải chia bằng thìa sạch. Phần còn lại thì đóng nắp, cho vào tủ lạnh, sử dụng hết trong ngày hôm đó.

Loại đóng túi




Loại ăn liền nhiều hơn là loại dùng làm nguyên liệu. Bao bì đóng gói không cồng kềnh nên có thể mang đi lại, bảo quản đều rất tiện.

**Ưu điểm và phương pháp sử dụng**



Chủng loại đa dạng, có loại dùng làm thức ăn, có loại dùng để cho vào thức ăn chính. Có thể ăn được nguyên như thế nhưng chỉ cần làm ấm lên thì sẽ ngon hơn.

**Cách bảo quản**



Về cơ bản, nguyên tắc là sử dụng hết trong 1 lần. Nếu không dùng hết thì trước khi làm ấm, chỉ lấy ra đĩa phần sẽ dùng. Phần còn lại thì cho vào hộp đựng có nắp kín, cho vào tủ lạnh và sử dụng hết trong ngày hôm đó.

## Cách sử dụng khéo léo baby food

### Chuẩn bị trước một vài loại

Chuẩn bị trước baby food để cho bé ăn trong trường hợp mẹ không được khỏe, mẹ bận, những lúc như thế sử dụng baby food rất tiện. Vì giảm bớt thời gian nghiền nhỏ, nạo nhỏ... nên có thể chuẩn bị ăn dặm một cách nhanh chóng.

### Có thể sử dụng như là một nguyên liệu

Khi muốn thêm một loại vào trong thực đơn, đương nhiên có thể sử dụng baby food, kể cả khi muốn cân bằng dinh dưỡng thì baby food cũng rất tiện dụng. Nếu kết hợp với ăn dặm chế biến bằng tay hoặc sử dụng dashi dạng bột, súp, sốt có thể làm đa dạng thực đơn.

### Phù hợp với sự phát triển của bé

Trước khi cho bé ăn, trước tiên mẹ hãy ăn thử một miếng. Hãy xác nhận xem vị thế nào, độ mềm có phù hợp với sự phát triển của bé không. Vì baby food được sản xuất sau khi nghiên cứu rất kỹ các vấn đề liên quan đến bé nên bạn có thể tham khảo cách nêm gia vị, độ mềm, độ thô của hạt...

### Kiểu khô đông lạnh




Là đồ ăn dặm đã được làm khô bằng phương pháp đặc biệt. Chỉ cần cho nước nóng vào là hương vị, màu sắc của thực phẩm trở lại.

**Ưu điểm và cách sử dụng**

**Cách bảo quản**



Ưu điểm là nhẹ và thao tác đơn giản, chỉ cần đổ nước nóng vào. Rau rây qua rây cũng chỉ cần đổ nước nóng vào là xong. Vì rất đa dạng nên bạn sẽ thích thú khi chế biến ăn dặm.



Sau khi mở nắp, chia ra phần sẽ dùng, rót nước nóng vào. Phần còn lại thì gói lại bằng giấy bọc, bảo quản trong nhiệt độ thường và sử dụng hết trong 2 ngày.

## Kiểu dạng bột




Chế biến ở dạng mịn, làm bay hơi nước thành dạng bột. Bao gồm nhiều nguyên liệu ví dụ như bột nước trái cây, dashi, súp, sốt...

**Ưu điểm và cách sử dụng**

**Cách bảo quản**



Chỉ cần cho nước nóng vào trộn lên. Đơn giản, nhẹ nhàng chính là điểm hấp dẫn của sản phẩm này nhưng còn một ưu điểm lớn nữa là có thể kết hợp với ăn dặm chế biến bằng tay để mở rộng đa dạng mùi vị.



Nếu còn thì hãy đóng chặt miệng túi bằng kẹp chẳng hạn rồi cho vào tủ lạnh, sử dụng hết trong 1~2 ngày.

Baby food đã sử dụng
White sauce của baby food kiểu dạng bột

Baby food đã sử dụng
Gan gà và rau của baby food kiểu dạng bột

Baby food đã sử dụng
Gan gà và rau của baby food kiểu dạng bột

## 7~8 tháng tuổi
### White sauce rau

Rau phụ - Thời gian nấu 10 phút

#### Nguyên liệu

Cà rốt (luộc, cắt nhỏ): 2 thìa nhỏ, súp lơ (luộc, cắt nhỏ): 1 thìa lớn, white sauce (baby food): 1 thìa lớn.

#### Cách làm

1. Trộn cà rốt và súp lơ với nhau.

2. White sauce làm tan bằng nước nóng như chỉ dẫn ở bao bì, cho vào (1).

## 9~11 tháng tuổi
### Há cảo gan

Rau chính - Thời gian nấu 15 phút

#### Nguyên liệu

Gan gà và rau (baby food): 2 thìa nhỏ, cải thảo (luộc, cắt miếng to dễ ăn): 1 thìa nhỏ, vỏ há cảo: 2 vỏ Súp rau: 2 thìa lớn

#### Cách làm

1. Gan gà và rau làm tan như chỉ dẫn ở bao bì.

2. Cắt đôi vỏ há cảo, gói vào trong, luộc lên.

3. Cho súp rau và cải thảo vào nồi nhỏ, đun sôi.

4. Cho há cảo đã luộc vào (3).

## 12~18 tháng tuổi
### Hamburger gan

Rau chính - Thời gian nấu 15 phút

#### Nguyên liệu

Gan gà và rau (baby food): 1 thìa lớn, thịt băm: 1 thìa lớn, hành tây (thái nhỏ): 1 thìa nhỏ, vụn bánh mỳ: 1 thìa nhỏ, dầu salad: một chút

#### Cách làm

1. Gan gà và rau làm tan bằng nước nóng theo như chỉ dẫn ở bao bì.

2. Trộn thịt băm, hành tây, (1), vụn bánh mỳ với nhau, để khoảng 2 phút, nặn thành viên.

3. Làm nóng dầu salad trên chảo, rán cả hai mặt.




**5~6** tháng tuổi

**Cháo cà rốt cà chua**

Thực phẩm chính - Thời gian nấu 5 phút

Nguyên liệu

Cháo tỉ lệ 1:10: 1 thìa lớn, cà rốt và cà chua (baby food): 1 thìa nhỏ.

Cách làm

1. Làm tan cà rốt và cà chua bằng nước nóng theo như chỉ dẫn ở bao bì.

2. Cho cháo tỉ lệ 1:10 vào đồ đựng chịu

**5~6** tháng tuổi

**Cháo bánh mỳ rau cải bó xôi và rau cả ngọt**

Thực phẩm chính - Thời gian nấu 10 phút

Nguyên liệu

Bánh mỳ dùng làm sandwich: 1/8 lát, rau cải bó xôi và rau cải ngọt (baby food): 2 thìa nhỏ, nước dùng dashi: 1 thìa lớn.

Cách làm

1. Bánh mỳ xé nhỏ, cho vào đồ đựng

**7~8** tháng tuổi

**Udon thịt cá trắng và rau nghiền**

Thực phẩm chính - Thời gian nấu 10 phút

Nguyên liệu

Udon (sợi khô): 10g, cá và rau (baby food): 1 thìa lớn, nước dùng dashi: 3 thìa lớn

Cách làm

1. Udon luộc, cắt nhỏ.

nhiệt, trộn lên, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

chịu nhiệt.

2. Cho nước dùng dashi vào (1), bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

3. Làm tan rau cải bó xôi và rau cải ngọt bằng nước nóng như chỉ dẫn ở bao bì.

4. Trộn (2) và (3) với nhau.

2. Cá và rau làm tan bằng nước nóng như chỉ dẫn ở bao bì.

3. Cho (1), (2), nước dùng dashi vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 30 giây.




**7~8** tháng tuổi
**Rau có màu và cá thịt trắng**

Rau chính - Thời gian nấu 15 phút

**9~11** tháng tuổi
**Doria chowder**

Thực phẩm chính - Thời gian nấu 5

**12~18** tháng tuổi
**Khoai tây nướng kem**

Thực phẩm chính - Thời gian nấu 10

Nguyên liệu

Cá thịt trắng (luộc, gỡ): 1 thìa lớn, rau cải bó xôi và rau cải ngọt (baby food): 1 thìa lớn

Cách làm

1. Rau cải bó xôi và rau cải ngọt làm tan bằng nước nóng như chỉ dẫn ở bao bì.

2. Cho (1) vào cá thịt trắng.

phút

Nguyên liệu

Chowder (baby food): 3 thìa nhỏ, cơm nát: 80g.

Cách làm

1. Chowder làm tan như chỉ dẫn ở bao bì.

2. Cho cơm nát đang ấm vào đồ đựng chịu nhiệt, cho chowder vào, nướng trong lò nướng.

phút

Nguyên liệu

Bánh mỳ: loại 8 lát ½ lát, potato cream (baby food): 1 thìa nhỏ, pho mai bột: 1 thìa nhỏ

Cách làm

1. Potato cream làm ấm theo như chỉ dẫn trong bao bì.

2. Quét (1) lên bánh mỳ, cho pho mai bột, nướng trong lò nướng cho đến khi có màu cháy.

Phần 5

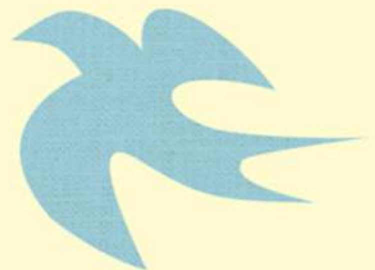
# HỎI VÀ ĐÁP VỀ ĂN DẶM





Nếu bạn đang cho con ăn dặm, chắc hẳn bạn có nhiều điều thắc mắc. Chúng tôi đã tổng hợp các câu hỏi thường gặp theo từng giai đoạn, các bạn hãy tham khảo.













Trước khi ăn dặm, nên cho trẻ tập từ nước hoa quả trước sẽ tốt hơn phải không?




Có nhiều mẹ cho bé uống nước hoa quả trước khi bắt đầu cho trẻ ăn dặm một thời gian ngắn, coi như là bước chuẩn bị cho ăn dặm, nhưng bây giờ người ta cho rằng không cần phải làm như vậy. Một trong những lý do được nói đến là nếu cho bé uống nước hoa quả thì lượng sữa mẹ hoặc sữa ngoài bé bú sẽ giảm xuống, bé không lấy được đủ chất dinh dưỡng cần thiết để phát triển. Vì thời điểm bắt đầu cho bé ăn dặm là từ khoảng 5~6 tháng tuổi nên trước đó hãy nuôi con hoàn toàn bằng sữa.




Bé nhà tôi rất thích mút tay. Đang ăn bé cũng cho tay vào mút. Nếu không cho bé mút tay thì bé cáu và khóc òa lên. Tôi nên làm thế nào?







Thế thì thật là khổ nhỉ? Thế nhưng có thể hành động của bé chỉ là chốc lát thôi, nên không cần ép bé bỏ việc đó. Bạn thấy thế nào nếu mình chỉ khuyên con một cách nhẹ nhàng như “không được đâu (không được mút tay đâu)”, “để ăn xong đã con nhé”... Lúc đó, bé có thể sẽ nhận ra nếu mút tay thì sẽ khó ăn.

Tuy nhiên, cũng có trường hợp hành động mút tay xuất hiện vì bé buồn, bé muốn được ôm, nên lúc này tăng cường giao tiếp với bé cũng rất quan trọng.




Sau khi bắt đầu ăn dặm, màu và mùi phân của bé đã thay đổi. Liệu có vấn đề gì không?




Đây là việc đương nhiên. Việc đó xảy ra bởi vì bé không còn chỉ bú sữa mẹ hay sữa ngoài. Vì thế nên bé ăn uống vui vẻ thì không cần phải lo lắng. Tuy nhiên, trường hợp bạn lo lắng thì hãy nói chuyện với bác sĩ.



Tôi bắt đầu cho bé ăn dặm chưa được bao lâu thì bé bị tiêu chảy. Tôi có nên dừng cho bé ăn dặm một thời gian không?



Vì không biết tình trạng tiêu chảy của bé nên tôi không thể nói được gì nhưng cũng có nhiều trường hợp không cần phải hốt hoảng bắt bé dừng ăn dặm. Nếu bị tiêu chảy nghiêm trọng thì vừa bổ sung thêm nước, vừa cho bé ăn chủ yếu là thức ăn thuộc nhóm glucid (ví dụ như cháo chẳng hạn) và theo dõi tình hình bé. Nếu trường hợp nghiêm trọng, hãy đưa bé đến bác sĩ.



Trước bữa ăn dặm, bé thích bú mẹ. Có nên sửa thói quen này không?



Bé đòi bú mẹ có thể vì bé đang quá đói. Đối với bé, bú mẹ bao giờ cũng thích thú và tiện lợi hơn. Có lẽ bé đòi bú mẹ vì muốn nhanh chóng làm đầy cái bụng rỗng của mình. Trong trường hợp đó, nên cho bé bú mẹ một chút thôi, khi bé bình tĩnh lại rồi thì cho bé ăn dặm cũng được nhưng nguyên tắc là phải theo trình tự ăn dặm → bú mẹ. Để đảm bảo được nguyên tắc đó, bạn nên đẩy thời gian ăn dặm sớm lên một chút. Chuẩn bị trước sao cho bé thể hiện hứng thú với bữa ăn dặm, quan trọng là phải cho bé ăn đúng giờ. Ngoài ra, để bé ăn dễ dàng thì hãy nấu thức ăn ở dạng lỏng.





Tôi nghĩ sau khi cho bé ăn dặm, lượng sữa bé bú mẹ đã giảm đi. Liệu có vấn đề gì không?



Bữa ăn dặm ở thời điểm khoảng 5~6 tháng mục đích là để cho bé quen với các vị và cảm giác của lưỡi. Cung cấp năng lượng và chất dinh dưỡng vẫn nhờ vào sữa mẹ và sữa ngoài. Đây là giai đoạn chúng ta muốn bé uống sữa một cách đầy đủ, có lẽ việc lượng sữa bé bú giảm đi chỉ là tạm thời nên nếu bé phát triển tốt thì không cần phải lo lắng lắm.



Đột nhiên bé chán ăn dặm, bé không ăn nữa. Tôi có nên cho bé nghỉ một thời gian không?



Thật buồn nếu bé không ăn hết thức ăn mà mình đã chuẩn bị. Thế nhưng, bạn định cho bé nghỉ ư, hãy đợi đã. Vì sao à, vì không biết là bao giờ bé sẽ lại ăn. Bé phát triển rất nhanh nên có thể 2~3 ngày liên tiếp

bé không ăn nhưng đột nhiên bé có tâm trạng thích ăn, có thể bụng đói và bé lại ăn. Chính vì thế, tôi muốn các bạn hàng ngày vẫn hãy chuẩn bị bữa ăn dặm cho bé.

Cho dù bé ăn một miếng thấy chán thì vẫn cứ thử miếng thứ hai, miếng thứ ba, sau khi nói với bé "con không thích à, hôm nay mình dừng nhé" mà bé vẫn chán thì có thể dừng cũng được. Có thể sẽ lãng phí thức ăn mà mình đã chuẩn bị nhưng hãy kiên nhẫn.




Với những món bé không có phản ứng hay những món bé không thích, tôi nên cho bé ăn như thế nào?




Đúng là có những món mình muốn bé ăn nhưng bé lại không ăn. Đây có thể là đặc tính tự nhiên của mỗi người. Con người có đặc tính cảnh giác đối với món ăn mà mình không thích. Chính vì thế, cũng có trường hợp nếu mẹ bắt bé ăn với dáng vẻ đáng sợ hay mặt mày nặng nề, bé sẽ cảm thấy bất an và sẽ không ăn.

Để tránh việc đó, mẹ cần tạo không khí vui vẻ. Đầu tiên, mẹ ăn cho bé xem "Ah, ngon quá, con... cũng hãy ăn thử đi", hãy thử mời gọi bé bằng hành động có thể cho là diễn hơi quá một chút cũng được. Lúc này vì không được để vi khuẩn gây sâu răng di chuyển sang bé nên hãy chuẩn bị cho mẹ và bé mỗi người một cái thìa. Nếu mọi người xung quanh ăn có vẻ ngon lành thì sự lo lắng của bé đối với món ăn cũng sẽ bớt đi và bé có thể thử.





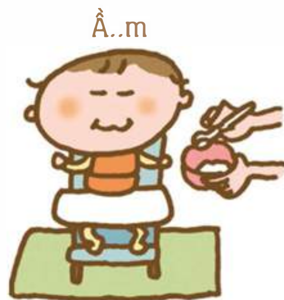

Tôi cho bé bú mẹ theo nhu cầu của bé có được không?




Có thể cho bé bú mẹ theo nhu cầu, không có vấn đề gì. Nhưng điều tôi muốn bạn cẩn thận là phải cho bé bú phù hợp với nhịp bú của bé. Việc tạo ra nhịp bụng no, bụng đói là rất quan trọng. Hơn thế nữa, lý do mà bé khóc không chỉ là vì bụng đói. Bé khóc vì nhiều nhu cầu khác nhau ví dụ như bỉm bị bẩn, nóng, ngứa, bụng đói, muốn được quan tâm nên việc mẹ quan sát tìm ra nguyên nhân vì sao bé khóc để xử trí là rất quan trọng. Chính vì thế, không phải là mỗi khi bé khóc lại cho bé bú, mà hãy cho bé bú thoải mái vào giờ bú của bé.



Khi cho bé ăn dặm, nên cho bé ngồi ghế thì tốt hơn có phải không? Vì tôi cho bé ngồi lên đùi và thấy bé thoải mái nên đã thành thói quen mất rồi?






Lúc đầu, cho bé ngồi lên đùi thì có thể tốt hơn vì bé chưa ngồi vững. Thế nhưng dần dần lượng thức ăn tăng lên, nếu cứ mãi để bé ngồi lên đùi thì mẹ sẽ rất vất vả. Nếu ngồi ghế, bé sẽ bình tĩnh ăn, nên khi bé đã quen với bữa ăn dặm, hãy thử cho bé ngồi ghế. Khi đó, điểm mà tôi muốn bạn cẩn thận là không được để chân bé đung đa đung đưa. Nếu chân bé không đặt được vững, hãy xếp chồng những tấm bìa đã mở của hộp sữa với nhau cho đến khi đạt đến chiều cao mà chân bé có thể chạm tới được rồi cố định bằng băng dính. Nó sẽ trở thành cái để chân có tác dụng điều chỉnh độ cao.



Sữa ngoài cũng cho bé uống theo nhu cầu có được không?



Sữa ngoài cũng có thể cho bé uống theo nhu cầu khi bé muốn uống và theo cữ sữa của bé. Tuy nhiên, dù cho bé uống lượng mà bé muốn uống nhưng có nhiều trường hợp chẳng biết từ lúc nào mẹ lại cho bé uống lượng mà mẹ muốn bé uống. Ví dụ, giả sử sau khi bé uống hết 2/3 lượng sữa, bé dừng uống. Thế nhưng mẹ lại không cho bé dừng mà bắt bé uống nốt 1/3 lượng sữa còn lại. Nếu bé dừng ở mức 2/3 thì hãy nghĩ rằng đó là lượng thích hợp với bé. Nếu mẹ năn nỉ bé "con uống hết nhé, đừng để thừa lại" thì có thể sẽ dẫn đến béo phì trong tương lai nên bạn hãy chú ý.



Từ khi tôi bắt đầu cho bé ăn dặm đến giờ đã được 1 tháng rồi. Tôi nghĩ bé đã tương đối quen với việc nuốt thức ăn nhưng khi nào thì tôi nên chuyển từ ăn 1 bữa sang 2 bữa? Hãy cho tôi biết thời gian?



Việc ăn dặm của bé nhà bạn đang tiến triển với tốc độ tốt nhỉ! Sắp đến lúc bạn có thể chuyển sang cho bé ăn một ngày hai bữa được rồi. Mục tiêu là: (1) Khoảng 1 tháng sau khi bắt đầu ăn dặm (2) Bé đã quen với ăn một bữa (3) Bé nuốt tốt. Nếu bé ham thích ăn, thể trạng tốt thì hãy tăng thêm một bữa ăn dặm nữa.







Việc ăn dặm của bé nhà tôi tiến triển tốt, sau bữa ăn dù tôi có cho bé bú bé cũng không bú. Cứ thế này bé bỏ bú có vấn đề gì không?




Giai đoạn này, chỉ ăn dặm thôi thì vẫn không thể cung cấp năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết cho bé được. Đặc biệt, khó có thể lấy được cân bằng các loại vitamin trong thành phần vi chất và khoáng chất.

Ngược lại, sữa mẹ và sữa ngoài chứa nhiều thành phần dinh dưỡng tỉ lệ phù hợp với bé. Giai đoạn này bạn hãy tiếp tục cho bé bú nếu bé muốn.




Tôi đã rất ngạc nhiên vì trong phân của bé còn nguyên thức ăn. Hệ tiêu hóa của bé có vấn đề gì không?




Không có vấn đề gì. Trường hợp nấm kim châm hay vỏ, hạt cà chua ra nguyên như thế cũng rất thường gặp. Không cần thiết phải dừng cho bé ăn chỉ vì chưa thể tiêu hóa được. Nếu không xuất hiện trạng thái bệnh lý ví dụ như tiêu chảy... thì hãy theo dõi tình hình bé đồng thời vẫn tiếp tục cho bé ăn.







Nếu bé ăn nhiều trong bữa ăn dặm thì tôi đổi sữa uống sau bữa ăn thành trà lúa mạch có được không?




Nếu xem xét về mặt dinh dưỡng thì chỉ với bữa ăn dặm thôi là chưa đủ. Vì sự phát triển của bé, thời kỳ này bạn hãy tiếp tục cho bé uống sữa. Ngoài ra, bạn cũng cần phải xem lại bữa ăn dặm. Các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của bé có cân bằng không. Nếu bé hứng thú ăn thì khi bé được khoảng 9 tháng, bạn có thể giảm dần từng ít một lượng sữa uống sau bữa ăn.




Bé nhà tôi chỉ thích sữa mẹ thôi. Tôi cho bé ăn dặm thì bé lại quay đi hướng khác. Có cách nào cải thiện không?




Cách cử động miệng và lưỡi khi uống sữa mẹ và sữa ngoài là "phản xạ". Từ khi sinh ra bé đã có thể làm được, không cần phải học. Thế

nhưng ăn dặm thì cách sử dụng miệng và lưỡi lại khác nên cần phải thực hiện theo từng giai đoạn. Để học được cũng rất gian nan. Có thể bé không thích nhưng hãy cố gắng cho bé ăn dặm mỗi ngày từng ít một.

Ngoài ra, không được vì bé thích mà cho bé bú vào thời điểm không phải là giờ bú của bé. Bởi vì nếu không đói bụng, bé sẽ không ăn dặm. Trường hợp đã được 7~8 tháng rồi mà giờ bú của bé vẫn chưa cố định thì bạn hãy xem lại. Cũng giống như người lớn, nếu giữa hai bữa ăn mà ăn kẹo hay socola thì không thể cảm nhận được bữa ăn ngon, nếu mỗi lần bé khóc lại cho bé bú thì bé không thể ăn ngon được. Hãy phân biệt rõ điểm có lợi và không có lợi, cố gắng đưa ra một khoảng thời gian giữa các bữa bú.

Nếu vì bé không ăn dặm mà cho bé bú ngay lập tức cũng không tốt. Bởi vì bé cũng đang học, làm thế bé sẽ hiểu lắc đầu không ăn là sẽ được bú sữa mẹ.




Sống cùng với ông bà, không biết có phải tại mọi người đều tập trung vào bé nên bé phân tán tư tưởng, không chịu ăn uống không? Tôi đang đau đầu không biết có nên thay đổi môi trường ăn cho bé không?




Về cơ bản thì bữa ăn là lúc cả gia đình cùng ăn vui vẻ nên có lẽ bạn không cần phải thay đổi môi trường ăn. Những lúc không phải là bữa ăn thì tôi muốn mọi người chăm sóc quan tâm đến bé nhưng khi đến bữa ăn thì đừng mang đến cho bé sự quan tâm đặc biệt, chỉ cần nói với bé, ví dụ như "Bé OO ăn giỏi quá nhỉ", "Bé OO ăn ngon quá nhỉ" là được.



Khi bé được 5~6 tháng tuổi, đa số các mẹ cho bé ăn dặm vào tầm 10 giờ sáng nên giữa mẹ và bé hình thành nên mối quan hệ mẹ là người cho bé ăn và bé là người ăn. Nhưng khi tiến lên ăn ngày 2 bữa, 3 bữa thì bé cũng trở thành một thành viên trong bàn ăn. Từ khi còn bé, trong lúc ngồi ăn cùng gia đình và mọi người trò chuyện vui vẻ, bé sẽ học được những kiến thức cơ bản trong giao tiếp, và vì cũng liên quan đến cả việc dạy cho trẻ ăn uống khoa học trong tương lai nên tôi muốn các bạn tích cực tạo cho bé môi trường như thế. Trong gia đình có ba thế hệ cùng chung sống, bạn hãy coi trọng môi trường mà ở đó bé có thể cảm nhận chân thật sự quan tâm chăm sóc của ông, bà.



Bé nhà tôi biết bốc thức ăn bằng tay, nhưng rất hay nghịch thức ăn.



Ăn bằng tay thể hiện ý muốn tự ăn của bé. Ở một mức độ nào đó, hãy để cho bé được tự do. Nhưng không nên để bé nghịch thức ăn.

Trẻ đói sẽ dùng tay bốc thức ăn cũng sẽ cho thức ăn vào miệng. Thế nhưng nếu ăn được lửng bụng, trẻ sẽ dùng thức ăn để nghịch chứ không cho vào miệng. Nếu thế, bạn hãy hỏi bé "con có ăn nữa không", "con no rồi phải không" rồi dọn bàn ăn.

Nói rõ ràng với trẻ là rất quan trọng. Dĩ nhiên không phải cứ hỏi là bé trả lời nhưng cứ lặp đi lặp lại việc này, bé sẽ hiểu khi bị mẹ hỏi thì khay ăn sẽ được dọn đi và bữa ăn sẽ kết thúc. Có thể bé còn ăn được nữa nhưng vẫn phải cương quyết. Hãy làm cho bé hiểu quy tắc trong ăn uống.



Lượng ăn của bé không ổn định, khi bé không thích thì dừng bữa ăn cho dù lượng ăn chưa đủ có được không?






Khi bé không thích thì đừng ép bé. Khi việc này xảy ra liên tục thì hãy đối chiếu với đường cong độ trưởng thành của bé để xác nhận.



Khi răng cửa của bé mọc, tôi cho bé ăn đồ ăn cứng một chút có được không?



Răng cửa dùng để cắn. Đối với những đồ ăn mà bé có thể cắn được nhưng vẫn cần xử lý nhai và nghiền nát của răng hàm thì hãy đợi bé lớn hơn một chút.



Khi tôi cho bé ăn đồ đã được chuẩn bị ở trạng thái mềm, mịn, mọi việc tiến triển tốt nhưng bé rất mẫn cảm với những đồ hạt hạt, lạo xạo. Chỉ cần cảm thấy có một chút xíu thôi bé cũng không ăn. Xin hãy cho tôi lời khuyên?



Cũng có thể hạt hơi to nhỉ. Hãy thử chế biến sao cho bé không có cảm giác lạo xạo một chút.



Bé nhà tôi rất thích ăn dặm, bé thường ăn nhiều lắm. Bé mới được 8 tháng tuổi thôi nhưng tôi có thể chuyển cho bé ăn ngày ba bữa không?



Mục tiêu cho bé ăn một ngày ba bữa là từ 9 tháng nhưng cũng có thể tiến hành từ 8 tháng. Trong ba bữa ăn, bé lấy năng lượng và chất dinh dưỡng từ thức ăn. Vì thế, việc cân nhắc xem bữa ăn dặm có phải là chỉ toàn thức ăn chính không, bé có đang ăn rau không... trở nên quan trọng hơn cả.



Tôi nghĩ bản thân tôi là người kén ăn nên thực phẩm cho bé ăn cũng ít. Liệu có ảnh hưởng gì không?



Đối với bé, nguyên nhân làm cho bé thích, không thích món ăn chính là sự khó ăn, nhiều trường hợp là do bé chưa ăn quen.




Nếu thực phẩm mà mẹ cho bé ăn ít, có thể dần bé sẽ không thích món ăn đó và không ăn, nên tốt nhất cho bé ăn cả thực phẩm mà mẹ không thích ăn. Cho bé thử đa dạng mùi vị trong thời kỳ ăn dặm rất quan trọng với bé.

Đã qua 9 tháng tuổi rồi mà bé nhà tôi vẫn hoàn toàn không tiếp nhận việc ăn dặm. Đến bây giờ bé vẫn chỉ lớn lên nhờ sữa, liệu có vấn đề gì không?

Có lúc tôi đã lo lắng không biết bé có thể bỏ sữa được không? Có nhiều trường hợp nếu bỏ lỡ giai đoạn bắt đầu ăn dặm thì khó cho ăn dặm. Khi bé được 5~6 tháng tuổi, bắt đầu là thích hợp nhưng nếu quá 9 tháng thì bạn hãy nghĩ bây giờ cũng không phải là muộn, hãy bắt đầu từ việc cho bé ăn




**H** **Đ** dặm trước cữ bú mẹ.

Tại sao lại bắt đầu ăn dặm? Bởi vì sữa mẹ và sữa ngoài không thể cung cấp đủ năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển cơ thể của bé trong giai đoạn này. Bữa ăn dặm có vai trò bổ sung cho sữa mẹ và sữa công thức.




Hãy tiến hành cho bé ăn dặm theo từng giai đoạn, phù hợp với sự phát triển của bé. Không được nôn nóng. Bỏ sữa tức là bé bỏ ti mẹ một cách tự nhiên. Cho dù có tiến hành ăn dặm thì vẫn có thể cho bé bú mẹ được. Nếu bạn tiếp xúc với bé bằng suy nghĩ đơn giản "con bú đến bao giờ cũng được" thì đến một lúc nào đó, bé sẽ bỏ ti mẹ một cách tự nhiên.

**H** Về cân bằng dinh dưỡng, có cần phải chuẩn bị theo từng bữa không?

**Đ** Nếu có thể thì tôi muốn bạn chuẩn bị theo từng bữa. Hãy cố gắng chuẩn bị cân bằng dinh dưỡng căn cứ vào thức ăn chính, rau chính, rau phụ, nước canh. Nếu khó thực hiện cân bằng dinh dưỡng theo bữa thì chuẩn bị theo đơn vị 1 ngày.

**H** Tôi mua nước dùng bán sẵn trên thị trường có được không?

**Đ** Trong nước dùng bán sẵn trên thị trường cũng có những loại không chứa chất phụ gia, không có gia vị hóa học và muối ăn nên có thể dùng được.

**H** Bé nhà tôi sử dụng ống hút rất kém, khi ăn dặm cũng không ăn nước mấy. Không biết vì sao mà phân của bé hơi cứng, tôi lo lắng không biết có phải là do thiếu nước không? Một ngày uống bao nhiêu nước thì được?

Bé chỉ uống lượng nước mà cơ thể cần. Vì thế, quan trọng là người lớn phải dự đoán được lúc nào bé muốn uống nước, ví dụ như sau khi đi dạo, sau bữa ăn...




Đ Nếu bé uống quá nhiều nước có thể dẫn đến đầy bụng. Thời gian nước ở lại trong dạ dày khoảng 1 giờ, do vậy, sát bữa ăn dặm, không nên cho bé uống nhiều nước.

Bạn có thể cho bé ăn các món nhiều nước, ví dụ như đưa súp vào thực đơn xem sao.

H Dù có làm thế nào thì thực đơn cho bé nhà tôi cũng đang bị lệch về phía các món ăn mà bé thích. Bé ăn ba bữa, thực đơn không đa dạng lắm thì có vấn đề gì không?

Đ Sở thích của bé khác nhau tùy vào việc bé đã được trải nghiệm ăn uống ở mức độ nào. Thế nên nếu làm đa dạng thực đơn cho bé thì tốt hơn. Quan trọng là kiểm soát bữa ăn của bé với những thứ mà người lớn cho là tốt cho sự phát triển của bé chứ không phải cái mà bé muốn ăn.

H Bé nhà tôi rất thích sữa chua và hoa quả nhưng đến bữa ăn quan trọng thì lại vừa ăn vừa chơi. Hãy chỉ cho tôi cách xử trí?

Đ Bạn có bao giờ ăn ở trạng thái bụng không đói không? Bé cũng vậy, khi mà bụng không đói thì bé sẽ không ăn. Bạn có tạo ra thói quen khi bé mè nheo mẹ lại lấy thứ bé thích ăn ra dụ dỗ? Từ đó, bé sẽ học được một điều là phải tỏ ra cáu kỉnh cho đến khi có được cái mà mình muốn.



Để sửa thói quen này thì khi đến giờ ăn, ngay từ đầu không được mang ra sữa chua và hoa quả. Sau đó, nếu bé bắt đầu nghịch thức ăn thì hỏi bé "con ăn xong rồi phải không?", sau khi hỏi bé xong thì dọn khay ăn. Bữa ăn phụ vào buổi chiều cũng phải cho bé ăn một lượng đã định sao cho bé đói khi đến giờ ăn chính. Ngoài ra, đừng chỉ nghĩ rằng bữa ăn phụ = đồ ngọt, mà bạn có thể chuẩn bị thức ăn nhẹ khác như cơm nắm hay khoai lang...

Bé nhà tôi là bé đầu, tôi muốn cho bé ăn thức ăn có độ thô cũng như độ cứng phù hợp với tháng tuổi của bé nhưng bạn tôi thì khác, không biết có phải vì bạn tôi có bé thứ hai rồi không mà bạn ấy rất đại khái. Hôm trước, tôi đã rất lo lắng khi bạn tôi đưa vào mồm con thức ăn mà tôi cho là sớm ở






tháng tuổi này, ví dụ như một con tôm chiên. Có phải là tôi lo lắng thái quá không?



Không hề. Vì giai đoạn này răng hàm của bé chưa mọc nên nếu cho bé ăn thức ăn quá cứng, bé khó nghiền nhỏ thì có thể tạo cho bé tật nuốt chửng hoặc ăn nhanh. Chính vì thế, hãy cân nhắc tình trạng răng mọc và tiếp tục cho bé ăn dặm phù hợp với tháng tuổi của bé.



Bé nhà tôi ăn nhiều, tôi rất vui nhưng gần đây bé hơi mập. Tôi có nên giảm lượng trong bữa ăn của bé không?



Có phải bạn cho bé ăn dặm bằng toàn những thứ dễ nuốt và mềm, ví dụ như cơm, các loại bún miến, khoai, chuối... những thức ăn mà thành phần chủ yếu là glucid không? Nếu chọn những thức ăn có độ cứng mà bé có thể nghiền nát được bằng lợi thì bé sẽ mất nhiều thời gian để nhai nên cho dù lượng mà bạn cho bé ăn không nhiều nhưng có thể bé vẫn thỏa mãn.

Ngoài ra, trong số những bé ăn nhiều, do bé có sở thích với việc ăn. Đối với những bé như thế thì nếu có thể hãy hướng cho bé có sở thích, quan tâm đến việc khác ngoài việc ăn, ví dụ như cho bé ra ngoài chơi, tập thể dục...

Làm cho bé quên đi quan trọng hơn bắt bé chịu đựng. Bé trong giai đoạn phát triển, khi chiều cao tăng lên mức độ béo sẽ giảm xuống nên nếu bạn sợ bé hơi mập thì hãy cố gắng duy trì tình trạng hiện tại chứ không phải giảm lượng của bữa ăn xuống.






Bé không nhai bằng răng hàm mà cứ thế nuốt. Hãy chỉ cho tôi bí quyết giúp bé nhai tốt?



Đặt bánh gạo vị tôm dành cho bé lên trên lợi của răng hàm. Khi đó, mẹ đừng bỏ tay ra khỏi cái bánh. Mẹ vừa nói "nhai, nhai" vừa giả vờ nhai thì bé sẽ bắt chước.

Khi quen được rồi thì hãy cho bé ăn những

món khác ngoài bánh gạo vị tôm, ví dụ như cà rốt, khoai tây luộc lên, cắt ra. Mục tiêu độ to là cắt dài khoảng như nắp bút bi (xem hình). Với độ to này, bé dễ dàng ăn bốc được nên hãy cho bé cầm bằng tay và khuyến khích bé cắn.






Vì bé ăn bốc nên tôi dọn dẹp rất vất vả. Có cách nào rèn bé ăn bót vương vãi không?



Nếu mẹ có tâm lý muốn con ăn uống một cách chỉn chu thì e rằng kết quả sẽ không như mong đợi của mẹ. Và tất nhiên, nếu không khí quanh bàn ăn không tốt, nó sẽ ảnh hưởng đến bé. Trong giai đoạn ăn bốc, tôi muốn bạn coi trọng sự ham thích ăn của con hơn là phép lịch sự khi ăn uống nên hãy chuẩn bị tinh thần đồ ăn sẽ bị vương vãi. Hãy trải báo hay tấm ni-lông xuống sàn để việc dọn dẹp dễ dàng hơn. Mẹ hãy vui vẻ để trẻ sẽ thoải mái khi ăn. Điều mà bạn cần phải theo dõi phán đoán là bé đã no bụng hay chưa. Nếu bé không muốn ăn nhưng lại dùng đồ ăn để chơi thì hãy hỏi bé “con ăn đủ rồi phải không?”, sau khi hỏi bé, hãy dọn sạch sẽ cho dù đồ ăn vẫn còn. Hãy làm cho bé tập trung vào việc ăn bằng cách thể hiện rõ thái độ.






Không biết có phải lớn lên bằng sữa ngoài không mà bé nhà tôi rất thích bình sữa. Bé không chịu uống những đồ uống khác bằng ống hút hay cốc?



Nếu muốn bỏ bình sữa thì hãy suy nghĩ cẩn thận. Nếu chỉ là ống hút hay cốc thôi thì dần dần bé sẽ uống được.

Có nhiều trường hợp vào một ngày nào đó tự nhiên bé hút được. Cho dù mẹ có nói là “con hút đi, con hút đi” thì bé cũng chả biết cách hút. Lúc đầu bé mút chơi nhưng khi hút hơi vào, trong lúc không để ý thì chất lỏng đi vào trong miệng bé, bé nhận ra rằng: à, ra là thế. Trước tiên, hãy cho bé được trải nghiệm. Cốc cũng vậy, để bé uống được bằng cốc giỏi thì hãy cho vào cốc một ít nước, nâng từ từ cốc để nước chạm vào môi bé. Dần dần, bé sẽ có hứng thú. Hãy tạo ra chỗ mà ở đó bé có thể sử dụng ống hút và thìa như bé thích.


Sau khi bé nhà tôi bị ốm, việc ăn dặm không tiến triển gì, tôi đang rất lo lắng. Tôi có nên trở lại giai đoạn trước không?


Có nhiều trường hợp cho bé quay lại giai đoạn trước một chút thì sẽ tiến triển tốt hơn. Tuy nhiên, hãy cho bé quay lại thời điểm trước khoảng 1 tuần.


Bé nhà tôi không thích thịt, bé không thích ăn lắm. Hãy chỉ cho tôi cách chế biến giúp bé dễ ăn đi?




Điều này nhất định là vì thớ thịt vẫn còn lại trong miệng bé và bé không thích. Chính vì thế, hãy cắt mỏng thịt sao cho không còn thớ hoặc dần miếng thịt cho mềm rồi mới nấu. Nếu cứ để lợn cợn sẽ khó ăn nên hãy cho thêm bột năng trơn mềm để bé có thể dễ dàng vê lại trong miệng.


Đã hơn 1 tuổi rồi mà con tôi vẫn ăn rất kém. Chỉ ăn được một chút xíu là chán và tụt xuống khỏi ghế. Kéo dài tình trạng này có vấn đề gì không?


Có thể việc bé không ăn mấy và tụt xuống khỏi ghế là vì bé không đói bụng, không tập trung vào bữa ăn. Nếu bé đã qua 1 tuổi thì quan trọng là bé sinh hoạt đúng nề nếp, đón nhận bữa ăn khi đói bụng.

Những đứa trẻ được sinh hoạt tập thể ví dụ như trong nhà trẻ thì tương đối dễ hình thành nhịp sinh hoạt, nhưng những trẻ ở nhà thì nhịp sinh hoạt lại dễ bị loạn nên bạn phải cẩn thận.

Bé thức dậy vào giữa tầm chẳng thể nói là sáng hay trưa và nhịp ăn sẽ bị loạn. Trước hết, để bé ăn ngon bữa sáng, hãy cố gắng cho bé ngủ sớm, dậy sớm. Tất cả mọi người trong nhà chứ không phải riêng mình bé đều nên chuyển sang sinh hoạt kiểu ngủ sớm dậy sớm, đó chính là bí quyết của thành công.


Bé nhà tôi được 18 tháng rồi mà bé không hề có sở thích với ăn uống. Hạt thức ăn mà to là bé nhè ngay ra khỏi mồm. Bé không thích bữa ăn phụ mà cũng chả thèm uống sữa. Làm thế nào để bé có một chút sở thích với ăn uống?



Nếu sự phát triển của bé không có trở ngại gì thì không cần bắt bé ăn cũng được. Tuy nhiên, bé hoàn toàn không có sở thích với ăn uống thì cũng đáng lo thật. Thái độ và cách quan tâm của người lớn cũng ảnh hưởng đến bé nên hãy cố gắng lôi kéo sao cho bé mong đợi đến giờ ăn và cố gắng tạo ra không khí vui vẻ.

Nếu bé được 18 tháng thì có thể chế biến nhỏ và nhạt hơn chút so với thức ăn của người lớn. Thực đơn gần giống với người lớn nên đầu tiên mẹ và bố ăn trước để lôi kéo bé sao cho bé có sự tò mò với bữa ăn: "Ah, cá ngon quá nhỉ!". Bữa phụ và đồ uống cũng giống như vậy.

Nhiều trường hợp, sở thích của bé được mở rộng nhờ có sự quan tâm tích cực của bố mẹ. Nếu những người xung quanh quan tâm, có sở thích với ăn uống thì tự nhiên bản thân bé cũng quan tâm.




Ngoài ra, nếu cứ có hạt to là bé nhè ngay ra khỏi miệng thì có lẽ vì thức ăn chưa đạt được độ thô phù hợp với bé. Một trong những vai trò của việc ăn dặm là luyện tập ăn, vì thế nên việc tiến hành từng ít một theo đúng giai đoạn là rất quan trọng. Chính vì thế, hãy bắt đầu từ hạt hơi nhỏ, khi bé ăn được rồi thì hãy làm to dần từng ít một.



Nửa đêm hoặc gần sáng bé tỉnh dậy vì đói và đòi ăn, đòi uống. Chả có cách nào khác, tôi đành cho bé ăn bánh và uống sữa nhưng liệu có cách nào làm bé dừng việc này không?



Hãy thử xem lại nhịp ăn của bé. Khi bé đói bụng, bạn có đang giải quyết một cách đơn giản là cho bé ăn nhẹ không? Một chiếc bánh ngọt chứa khoảng 350g Kcal. Ví dụ, nếu bé ăn 2 cái bánh đó thì năng lượng mà bé lấy được là hơn một bữa ăn nhưng bé vẫn không thỏa mãn. Những thực phẩm không có sự cân bằng dinh dưỡng ví dụ như đồ ăn nhanh, bánh kẹo... có thể tạm thời làm đầy cái bụng rỗng của bé nhưng bé không có cảm giác thỏa mãn nên vẫn muốn ăn một cái gì đó. Người lớn có thể điều tiết cho thích hợp nhưng bé thì không



làm được nên mới thức dậy lúc nửa đêm. Để giải quyết nỗi lo lắng này, hãy cố gắng cho bé ăn bữa ăn cân bằng dinh dưỡng, điều chỉnh lại nhịp sinh hoạt, cho bé ăn 3 bữa vào giờ đã định ở mức độ nào đó.



Lượng sữa của bé trong giai đoạn này là bao nhiêu cho một ngày?



Khi bé ngoài 12 tháng tuổi, mục tiêu một ngày khoảng 300~400ml. Ví dụ, cho bé uống khoảng 100ml vào giờ ăn phụ của buổi sáng và buổi chiều, sau đó bổ sung bằng sản phẩm từ sữa, ví dụ như sữa chua hay pho mai cũng được.



Bé nhà tôi được 16 tháng. Từ trước 1 tuổi, tôi bắt đầu cho bé ăn bốc nên tôi đã rất công phu chế biến cho bé ăn những món dễ cầm nắm, nhưng việc ăn bốc sẽ tiếp tục đến bao giờ?



Bạn đang cố gắng chế biến sao cho dễ ăn. Tôi đang tưởng tượng bé nhà bạn đang ngồi ăn rất sung sướng. Nếu bé ăn giỏi thì mẹ chắc chắn cũng vui. Hãy cho bé biết tâm trạng đó của mẹ.

Bữa ăn ở đây không phải là mẹ cho bé ăn mà bé tự mình ăn. Việc quy định giờ ăn và cho bé ăn tự do trong khoảng thời gian quy định đó là rất quan trọng.

Ngoài ra, hãy nghiêm khắc dạy cho bé biết phân biệt ăn và chơi. Nhiều bé ăn bốc cho đến 2 tuổi. Sau đó có thể ăn bằng thìa và dĩa.



Tôi không có thời gian để nấu nướng lỉnh kỉnh. Tôi định tạo thực đơn cho bé giống với người lớn nhưng lại hay làm đơn giản hóa món ăn, sáng và trưa là đậu phụ với cơm hoặc bánh mỳ và sữa bò. Bé cũng ăn giống như vậy thì có được không?



Bạn không cần phải làm tất cả. Nếu biết sử dụng khéo léo thức ăn và thực phẩm sẵn bán trên thị trường thì sẽ dễ dàng hơn nhiều. Bạn nên chú ý sự kết hợp của các nguyên liệu. Trường hợp sử dụng đồ của siêu thị thì bạn đừng chỉ mua đồ mà bé muốn ăn. Việc cố gắng trong khả năng có thể lựa chọn ra những thực phẩm có thành phần dinh dưỡng khác nhau là rất quan trọng. Ngoài ra, hãy lựa chọn thực phẩm có nguyên liệu, cách chế biến, cách nêm gia vị khác nhau. Cách chế biến nên đa dạng, phong phú, có món nướng, có món xào, có món hấp. Hơn thế nữa, nguyên liệu và màu sắc cũng rất quan trọng, giúp bé vừa ham thích ăn uống lại dễ dàng

cân bằng dinh dưỡng.



Bé vừa ăn vừa uống nước có ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa không?



Vì giai đoạn này bé phải nhớ cử động nhai nên việc nuốt trôi bằng nước không tốt. Nếu bạn cho bột năng vào để thức ăn dễ trôi qua họng thì bé sẽ ít nuốt thức ăn bằng nước.








Cho bé ngồi ăn cùng gia đình sẽ tốt hơn phải không?



Khi bé ăn ba bữa một ngày, nếu có thể hãy cho bé ăn cùng gia đình. Đây là cơ hội để bạn dạy cho bé biết về quy tắc ăn uống. Ngoài ra, việc trải nghiệm các vị khác nhau trong giai đoạn này cũng rất quan trọng. Ăn cùng với người lớn thì bé sẽ thích ăn hơn, bữa ăn cũng đóng vai trò quan trọng để bạn dạy bé giao tiếp.

Trường hợp khó tập trung cả nhà để ăn cùng nhau ba bữa một ngày thì một bữa một ngày. Hãy cho bé cơ hội được giao lưu và hưởng không khí vui vẻ của bữa ăn gia đình.



Việc ăn uống của con tôi rất thất thường, kiểu hôm qua ăn rất vui vẻ nhưng hôm nay lại không ăn. Tôi đang gặp khó khăn với thực đơn cho bé. Có những hôm bé hoàn toàn không ăn gì, để làm đầy cái bụng rỗng của bé, chuối, bánh trái là thứ không thể thiếu được. Tôi nên làm gì?



Bạn đã quy định giờ ăn chưa? Nếu việc ăn uống thất thường của bé là do nhịp ăn uống của bé bị rối loạn thì trước tiên, hãy cải thiện việc đó.

Trường hợp đã quy định giờ ăn sáng, ăn trưa, ăn tối thì cho dù bé có ăn thất thường cũng không đáng lo. Bởi vì ngay cả người lớn cũng ăn uống thất thường do sự thay đổi tâm trạng, thời tiết, sức khỏe... Bé cũng giống

như vậy. Khi mà bé đang muốn ăn bún miến, nếu mẹ đưa ra món cà ri thì việc bé chán ăn là đương nhiên.

Việc không tốt ở đây là bạn cho bé ăn chuối và bánh ngọt để làm thỏa mãn cái bụng đói của bé. Dĩ nhiên, nếu bạn đưa ra món ăn hợp khẩu vị của bé thì bé sẽ ăn một cách vui vẻ. Chính việc này là nguyên nhân làm cho việc ăn dặm của bé không tiến triển gì, bạn hãy suy nghĩ cẩn thận xem bạn muốn cho bé ăn gì rồi mới lên kế hoạch cho bé ăn.



Nếu bé đã hoàn thành giai đoạn ăn dặm, tôi cho bé ăn giống người lớn có được không?



Khi bé có thể nhai tốt và phần lớn chất dinh dưỡng và năng lượng được lấy từ bữa ăn thì gọi là hoàn thành ăn dặm. Thế nhưng chức năng nhai của bé vẫn đang trong giai đoạn phát triển. Nếu không nhai được tốt thì bé sẽ nuốt chửng nên hãy chú ý chế biến cắt thành miếng vừa với bé.

Cho dù bé đã hoàn thành ăn dặm đi nữa thì bạn cũng hãy chuẩn bị bữa ăn cho bé đến khi bé 3 tuổi. Nếu có thể hình thành cho bé thói quen đón nhận một cách vui vẻ bữa ăn có cân bằng dinh dưỡng thì rất tốt.

Ngoài ra, một khi đã quen với bữa ăn có nhiều muối, bé sẽ trở nên thích nêm gia vị đậm, nếu xét về mặt sức khỏe thì không hề tốt. Ngay từ bây giờ, hãy cố gắng nêm gia vị nhạt hơn. Vì người lớn ăn mặn cũng không tốt nên cho dù bữa ăn dành cho ai cũng hãy cố gắng nêm gia vị nhạt.

Phần 6

# GIẢI QUYẾT "KHÓ KHĂN" TRONG ĂN DẶM

Giới thiệu phương pháp xử trí và cách chăm sóc theo từng giai đoạn "khó khăn", ví dụ như khi bé ốm hay khi bé bị dị ứng thức ăn…



# KHI BÉ BỊ BỆNH

Tôi hiểu tâm trạng lo lắng của các mẹ khi sức khỏe bé không tốt nhưng chính những lúc như thế, các mẹ phải bình tĩnh để xử trí một cách thích hợp.

Điều quan trọng nhất là làm cho bé yên tâm. Ôm bé, xoa đầu bé, nói chuyện với bé bằng những từ ngữ nhẹ nhàng. Ngoài ra, hãy kiểm tra một cách cẩn thận xem triệu chứng biểu hiện. Nếu người bé nóng thì phải đo nhiệt độ, lau mồ hôi, nếu bị kiết lỵ hay thổ tả thì phải xử lý, ngoài vệ sinh cá nhân cho bé còn phải làm sạch cả môi trường xung quanh.

Ngoài ra, trường hợp bất thường thì hãy cho bé đi khám bác sĩ.

Có rất nhiều trường hợp mặc dù bị sốt nhưng bé vẫn chơi, nhưng vì tiến triển bệnh của bé nhanh hơn người lớn nên phải dẫn bé đến bệnh viện để bác sĩ khám.

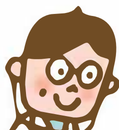
Điều không được quên khi chăm sóc trẻ ở nhà đó là bổ sung nước. Không chỉ khi bị sốt mà khi bị kiết lỵ, tiêu chảy cũng bị mất nước nên hãy cho bé uống nước sôi để nguội. Sau đó, theo dõi tình trạng của bé, cho bé ngủ, nếu bé quấy khóc thì ôm bé cho đến khi bé khá hơn. Nếu bị sốt nhưng bé vẫn chơi bình thường thì đừng cố bắt bé ngủ, hướng theo tâm trạng của bé, cho bé nghỉ ngơi trong nhà. Khi bé bị bệnh mà phải dùng thuốc, cha mẹ phải cho bé uống theo đúng chỉ định của bác sĩ mà không được phép tự ý sử dụng.

Bé không được khỏe, cũng chẳng thèm ăn uống...

Những lúc thế này, chắc hẳn bạn lo lắng không biết có tiến hành ăn dặm được không? Vì thế, chúng tôi sẽ giới thiệu cách xử trí cơ bản và thực đơn khuyên dùng theo từng tình hình bệnh.

## Bình tĩnh quan sát tình trạng của bé

1





Ực ực



2





Nếu bé có phản ứng bất thường thì phải sớm đưa bé đi khám.

Hãy quan sát tình trạng của bé để đưa bé đi bác sĩ kịp thời.



Bổ sung lượng nước thường bị mất khi bị ốm

Trẻ con có lượng nước trong cơ thể nhiều hơn người lớn. Vì rất dễ xảy ra triệu chứng mất nước nên hãy cho bé uống nước sôi để nguội.




Hạn chế ra ngoài, cho bé nghỉ ngơi yên tĩnh ở nhà

Không nhất thiết phải bắt bé ngủ. Nhưng không được cho ra ngoài. Ôm bé, vỗ về bé và theo dõi tình trạng của bé.




### Khi bé muốn ăn thì cho bé ăn đồ dễ tiêu như cháo, udon

Khi nhiệt độ cơ thể bé tăng lên, không cần phải cố ép bé ăn. Thay vào đó, hãy cho bé uống đầy đủ nước và trà lúa mạch để tránh mất nước. Nếu bị sốt nhưng bé vẫn ăn được thì cho bé ăn đồ dễ tiêu hóa và dễ nuốt như udon hoặc bún miến. Vitamin và khoáng chất cũng dễ bị thiếu nên khuyên khích cho bé ăn hoa quả, súp rau...

Trường hợp dừng ăn dặm thì hãy làm đồ ăn có độ thô và hình dáng của giai đoạn trước đó, cho bé ăn đồ mềm. Nếu bé có vẻ ăn được ngon lành thì trở lại ban đầu. Bắt đầu từ những cái dễ tiêu như cháo, udon rồi tăng dần từng ít một nguồn chất đạm giúp phục hồi thể lực như đậu phụ, cá thịt trắng, thịt gà.

## Cách chăm sóc tại nhà

Giữ yên tĩnh

Dù bé bị ốm nhưng cũng không cần phải bắt ép bé ngủ, cho bé nghỉ ngơi yên tĩnh trong phòng. Hạn chế tiêu hao thể lực, nếu sức khỏe của bé ổn thì cho bé tắm cũng OK. Chú ý đừng làm cho bé bị cảm lạnh.

Làm mát phần dưới nách

Làm mát phần dưới nách và bẹn có hiệu quả hơn là trán và đầu. Theo dõi tình hình bé và đắp khăn mát cho bé.

Thay đồ cho bé thường xuyên

Khi bị sốt, nếu mặc cho bé đồ dày thì nhiệt độ cơ thể sẽ bị tăng lên. Ngoài ra, nếu cứ để bé mặc đồ bị ướt mồ hôi như thế thì mồ hôi sẽ làm cho bé bị cảm lạnh. Cho bé mặc đồ mỏng và thay đồ thường xuyên cho bé.

# Thực đơn được khuyến khích

**7~8** tháng tuổi
**Đậu phụ táo**

Rau chính - Thời gian nấu 10 phút

Nguyên liệu

Đậu phụ: 30h

Táo (nạo nhỏ): 4 thìa nhỏ

Cách làm

1. Cho đậu phụ vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng 20 giây.

2. Đậu phụ nghiền nhỏ, trộn với táo.

**9~11** tháng tuổi
**Udon cá thịt trắng và củ cải tây**

Thức ăn chính - Thời gian nấu 5 phút

Nguyên liệu

Udon (mỳ khô): 15g

Cá thịt trắng (cắt thô): 1 thìa lớn

Nước dùng dashi: ¼ chén

Củ cải tây (nạo nhỏ): 1 thìa lớn

Cách làm

1. Luộc udon, cắt thô.

2. Cho nước dùng dashi và cá thịt trắng vào nồi nhỏ, nấu cho đến khi cá thịt trắng chín.

3. Cho (1) và củ cải tây vào (2), nấu cho đến khi udon mềm.

**12~18** tháng tuổi
**Cháo trứng**

Thức ăn chính - Thời gian nấu 15 phút

Nguyên liệu

Cơm nát: 60g

Nước dùng dashi: ½ chén

Trứng sống: ½ quả

Cách làm

1. Cho nước dùng dashi và cơm nát vào nồi, đun cho đến khi sệt sệt.

2. Đảo trứng vào (1), đun cho đến khi trứng chín.




## Đừng kích thích họng, cho bé ăn đồ ấm và dễ tiêu hóa

Khi bé đau họng hay ho, cho bé ăn đồ ấm và dễ nuốt. Udon, cháo, cháo với miso và nước tương... đều dễ tiêu hóa nên hãy nấu nhừ hơn mọi khi và cho bé ăn từng ít một đến khi nào bé không thích ăn nữa.

Để ý đến thời điểm bé ho ít thì cho ăn. Nếu là triệu trứng bệnh do bị cảm thì nhanh khỏi nên nếu bé không chán ăn thì không cần ép bé ăn cũng được.

Tuy nhiên, việc ho không phải chỉ xuất hiện khi bị cảm. Hiện tượng này

cũng gặp ở trường hợp như viêm phế quản, viêm phổi. Nếu bé ho gấp, ho kéo dài thì hãy cho bé đi khám bác sĩ chuyên khoa ngay.

## Cách chăm sóc tại nhà

### Tạo cho bé môi trường không kích ứng họng

Khô hanh và bụi là kẻ thù lớn. Nếu đóng kín cửa thì không khí sẽ bị bẩn, không tốt cho họng của bé nên hãy thường xuyên mở cửa sổ, cho không khí lưu thông.

### Long đờm bằng cách bổ sung nước

Nếu bổ sung nước thì niêm mạc ở cổ họng ẩm và hô hấp trở nên dễ dàng hơn. Tuy nhiên, cho bé uống nhiều nước trong một lần lại có hiệu quả ngược lại. Hãy cẩn thận để bé không bị nghẹn, bị nôn, hãy cho bé uống từng ít một.

### Bế đứng và xoa lưng

Khi bé ho không dứt, bế thẳng hoặc sử dụng gối để tạo tư thế dễ thở cho bé. Cũng có thể xoa lưng, vỗ nhẹ, giúp long đờm.

## Thực đơn được khuyến khích

**7~8** tháng tuổi

**Súp củ cải và cá thịt trắng**

Canh - Thời gian nấu 15 phút

### Nguyên liệu

Củ cải, cá thịt trắng (luộc mềm, làm nhỏ): mỗi loại 2 thìa nhỏ.

Súp rau: 1 thìa lớn

### Cách làm

1. Cho củ cải, cá thịt trắng, súp rau vào đồ đựng chịu nhiệt.

2. Bọc giấy bọc vào (1), quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây.

**9~11** tháng tuổi

**Trứng hấp**

Rau phụ - Thời gian nấu 10 phút

### Nguyên liệu

Trứng tươi: ½ quả

Nước dùng dashi: 3 thìa lớn

### Cách làm

1. Cho nước dùng dashi vào trứng, trộn đều.

2. Cho (1) vào đồ đựng chịu nhiệt, bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 1 phút.

**12~18** tháng tuổi

**Súp cà rốt**

Rau phụ - Thời gian nấu 15 phút

### Nguyên liệu

Cà rốt: 20g

Súp rau: ½ chén

Cơm nát: 2 thìa nhỏ

### Cách làm

1. Cà rốt thái mỏng.

2. Cho cà rốt, súp rau, cơm nát vào nồi, ninh cho đến khi cà rốt mềm.

3. Cho (2) vào máy xay sinh tố, trộn cho đến khi mịn.

### Làm thông mũi, nấu món dễ nuốt

Nếu mũi bị nghẹt thì cho dù bụng có đói bé cũng không có cảm giác muốn




ăn. Ngoài ra, nếu chế biến thức ăn ở trạng thái sệt sệt sẽ dễ ăn hơn nên hãy cố gắng chế biến cầu kỳ một chút ví dụ như ninh mềm, hay cho bột năng. Làm thế có thể ham muốn ăn của bé sẽ tăng lên.

Khi bị các bệnh về hô hấp, cần cung cấp vitamin A (beta carotin) và vitamin C để tăng sức đề kháng. Các loại rau có màu xanh, vàng như cà rốt, cải bó xôi, bí ngô... và các loại quả như cam... rất thích hợp thời điểm này.

## Cách chăm sóc tại nhà

### Làm ấm mũi để thông mũi

Khi bị nghẹt mũi, đắp khăn ấm vào mũi thì mũi sẽ thông. Nếu trong nhà mà không khí khô thì mũi cũng dễ bị khô nên hãy phơi khô đồ giặt trong phòng, sử dụng máy tạo hơi ẩm để tăng độ ẩm.

### Vệ sinh mũi

Hút, rửa mũi mỗi ngày 2 lần bằng nước muối sinh lý.

### Xem màu của nước mũi

Nếu nước mũi trong thì không có vấn đề gì nhưng khi đặc, màu hơi vàng hay hơi xanh thì do viêm VA. Khi đó, hãy đi khám ngay

# Thực đơn được khuyến khích

**7~8** tháng tuổi

**Cải bó xôi trộn**

Rau phụ - Thời gian nấu 10 phút

### Nguyên liệu

Cải bó xôi (luộc mềm, nghiền nhỏ): 1 thìa to

Đậu phụ (luộc, nghiền nhỏ): 2 thìa nhỏ

### Cách làm

1. Trộn cải bó xôi và đậu phụ.

**9~11** tháng tuổi

**Món súp thập cẩm**

Rau phụ - Thời gian nấu 15 phút

### Nguyên liệu

Cà rốt, hành tây, đỗ xanh, lê (cắt thô): mỗi loại 1 thìa lớn.

Cà chua (hấp bỏ vỏ và hạt, thái nhỏ): 1 thìa lớn.

Nước: 3 thìa lớn.

### Cách làm

1. Cho tất cả nguyên liệu vào nồi nhỏ, ninh

**12~18** tháng tuổi

**Salad bí ngô**

Rau phụ - Thời gian nấu 15 phút

### Nguyên liệu

Bí ngô (luộc và nghiền): 2 thìa lớn.

Súp lơ, cà rốt (luộc, thái nhỏ): mỗi loại 1 thìa lớn.

Sữa chua không đường: 1 thìa nhỏ

### Cách làm

1. Trộn bí ngô, súp lơ, cà rốt.

cho đến khi mềm.

2. Trộn (1) với sữa chua không đường.




## Hãy chọn thực phẩm lành bụng để chế biến

Điều đáng sợ nhất khi bị kiết lỵ là tình trạng mất nước. Khi bị kiết lỵ trầm trọng, phải chú ý bổ sung nước thường xuyên và theo dõi tình trạng bé.

Nếu bé tương đối khỏe và muốn ăn thì có thể cho bé ăn dặm như bình thường cũng được. Tuy nhiên, vì bụng dạ đang yếu nên hãy cho bé ăn đồ mềm, dễ tiêu hóa như cháo, udon, cháo rau thịt để cung cấp năng lượng, táo nạo nhỏ hay rau ninh nhừ cũng là món phù hợp.

Các bạn nên tránh những loại thực phẩm có nhiều xơ như khoai lang, cải bắp, cải ngọt, hẹ, hành, giá đỗ và những món có nhiều dầu mỡ. Việc lựa chọn thực phẩm không gây kích ứng dạ dày là rất quan trọng.

# Chăm sóc tại nhà

### Rửa mông

Đi kiết liên tục, mông bé lúc nào cũng ẩm ướt. Hãy dùng vòi hoa sen hoặc cho nước nóng vào chậu rửa để rửa mông cho bé tốt hơn là lau khô. Khi lau bằng khăn tắm cũng cố gắng đừng cọ mà lau nhẹ nhàng.

### Bổ sung đầy đủ nước

Bị kiết lỵ nghiêm trọng, hay trường hợp bị kèm tả, thường dẫn đến mất nước. Việc cho bé uống lượng ít, chia làm nhiều lần là rất quan trọng. Để không gây kích ứng cho ruột và dạ dày, dùng nước ấm tốt hơn là nước lạnh.

### Hãy chú ý đến trạng thái phân và số lần bé đi

Phân của bé về cơ bản là mềm nên việc phán đoán có phải là kiết lỵ không rất khó, nhưng nếu có vẻ nhiều nước hơn bình thường, số lần đi cũng nhiều khoảng 1~2 lần thì hãy nghi ngờ là kiết lỵ và cho bé đi khám. Vì cũng có trường hợp bị viêm ruột, dạ dày do bị truyền nhiễm tác nhân gây bệnh như vi rút, vi khuẩn.

# Thực đơn được khuyến khích

**7~8** tháng tuổi
**Táo nạo**

Rau phụ - Thời gian nấu

**9~11** tháng tuổi
**Cháo củ cải**

Thức ăn chính - Thời gian nấu 10 phút

**12~18** tháng tuổi
**Bún**

Thức ăn chính - Thời gian nấu 10 phút

5 phút

Nguyên liệu

Táo: 30g

Cách làm

1. Nạo táo (qua bàn mài).

Nguyên liệu

Củ cải (luộc mềm, nghiền nhỏ): 2 thìa nhỏ

Cháo tỉ lệ 1:5: 60g

Nước dùng dashi: 2 thìa lớn

Cách làm

1. Cho tất cả củ cải, cháo tỉ lệ 1:5, nước dùng dashi vào nồi nhỏ, ninh cho đến khi sền sệt.

Nguyên liệu

Bún (bún khô): 20g

Nước dùng dashi: ½ chén

Trứng sống: ½ quả

Nước tương: một ít

Cách làm

1. Bún khô luộc, cắt dài 1~2 cm.

2. Cho (1), nước dùng dashi, nước tương vào nồi, đun trong thời gian ngắn.

3. Cho trứng vào (2), đun cho đến khi trứng chín.




## Hạn chế ăn cho đến khi tình trạng nôn ổn định

Khi bé bị nôn liên tục, không cho bé ăn, theo dõi tình hình bé. Nếu vật ở thể rắn trong dạ dày sẽ kích ứng và làm cho bé lại buồn nôn. Trước hết, phải cho dạ dày nghỉ ngơi.

Nếu tình trạng nôn ổn định, thử cho bé uống từng ít một nước đun sôi để nguội hoặc nước điện giải. Khi tình hình có vẻ yên ổn, bé không có dấu hiệu nôn thì hãy cho bé ăn từng ít một đồ ăn dễ tiêu hóa ví dụ như cháo, udon...

Chế biến đồ ăn mềm hơn bình thường, về nguyên liệu thì cà rốt, khoai tây là thích hợp, có tác dụng với bệnh rối loạn tiêu hóa. Đạm động vật như trứng, thịt, sữa bò và hoa quả thuộc họ cam quýt thì nên hạn chế cho đến khi sức khỏe bé trở lại bình thường.

# Cách chăm sóc tại nhà

### Vệ sinh sạch sẽ môi trường quanh bé

Hãy nhanh tay dọn những thứ đã nôn ra, lau, làm sạch xung quanh miệng.

### Bổ sung nước cho bé

Khi không bị nôn nữa, hãy cho bé uống nước từng ít một. Khi bé uống

### Cho bé ngủ nghiêng đầu

Nếu bé nằm ngửa thì khi nôn, những thứ bé nôn ra sẽ đi vào đường khí

Hãy nhanh chóng thay vải phủ giường và đồ mặc bị bẩn.

được nước thì không cần phải lo lắng quá. Khi bé không uống được nước thì có nguy cơ xảy ra chứng mất nước nên hãy cho bé đi bệnh viện.

quản nên hãy chú ý. Khi lo lắng bé tiếp tục nôn thì cho bé ngủ nghiêng đầu. Dùng gối để giữ được tư thế nghiêng.

# Thực đơn khuyến khích

**7~8** tháng tuổi

**Cháo bột mì**

Thức ăn chính - Thời gian nấu 10 phút

Nguyên liệu

Bột mì: 2g

Cháo tỉ lệ 1:7: 50g

Nước dùng dashi: 2 thìa lớn

Cách làm

1. Cho bột mì vào hòa với nước.

2. Cho bột mỳ, cháo tỉ lệ 1:7, nước dùng dashi vào nồi, đun cho đến khi mềm, nghiền nhỏ.

**9~11** tháng tuổi

**Súp đậu phụ**

Nguyên liệu

Đậu phụ: 2 thìa lớn

Súp rau: ¼ chén

Nước tương: một ít

Cách làm

1. Cho đậu phụ, súp rau vào nồi nhỏ, đun cho đến khi đậu chín.

2. Cho nước tương, nêm gia vị.

**12~18** tháng tuổi

**Udon nấu rau củ**

Thức ăn chính - Thời gian nấu 20 phút

Nguyên liệu

Udon (mì khô): 20g

Củ cải, cà rốt (thái sợi): mỗi loại 1 thìa to.

Nước dùng dashi: ½ chén.

Nước tương: một ít

Cách làm

1. Luộc udon, cắt dài 1~2 cm.

2. Cho udon, củ cải, cà rốt, nước dùng dashi vào nồi, ninh cho đến khi udon mềm.

3. Cho nước tương, nêm gia vị.




## Hãy tìm hiểu và thử tăng lượng ăn dặm và lượng nước lên

Có nhiều trường hợp nguyên nhân táo bón là do chế độ ăn uống có lượng ăn, lượng nước, chất xơ không đủ. Nếu bé đã bắt đầu ăn dặm, trạng thái phân sẽ thay đổi, không ít người lo lắng sợ con bị táo bón. Hãy cho bé uống nhiều nước hơn bình thường và cho ăn nhiều thực phẩm có chứa chất xơ như khoai lang, củ cải, rau cải bó xôi, wakame, tảo nâu... để thúc đẩy hoạt động của ruột.

Ngoài ra, táo, nho, mận, cam quýt và sữa chua giúp kích thích tiêu hóa cũng được khuyến khích.

Cố gắng sinh hoạt điều độ, ăn vào giờ đã quy định.

## Cách chăm sóc tại nhà

### Kích thích bằng tăm bông

Khi mà mãi phân không ra được thì chuẩn bị tẩm baby oil vào tăm bông. Hãy đưa vào hậu môn khoảng 1 cm, ngoáy nhẹ nhàng để kích thích. Có trường hợp ra ngay nên hãy chuẩn bị bỉm ở dưới mông của bé.

### Bổ sung nhiều nước

Hãy cho bé uống nước đun sôi để nguội hoặc trà lúa mạch dành cho bé nhiều hơn bình thường. Hoặc uống nước hoa quả như cam, quýt.

### Mát-xa xung quanh rốn

Mát-xa nhẹ nhàng quanh rốn của bé, kích thích hoạt động của ruột. Bí quyết là mát-xa theo chiều kim đồng hồ, chú ý đừng ấn mạnh quá. Mát-xa cũng là một cách giao tiếp với cơ thể của bé nên có thể làm hàng ngày cũng được.

## Thực đơn được khuyến khích

**7~8** tháng tuổi

**Súp khoai lang và hành tây**

Rau phụ - Thời gian nấu 15 phút

Nguyên liệu

Hành tây (thái nhỏ): 1 thìa lớn, khoai lang (luộc mềm, nghiền nhỏ): 4 thìa nhỏ, sữa bột đã pha: ¼ chén, dầu salad: một chút.

Cách làm

1. Làm nóng dầu salad trong nồi, cho hành tây vào xào.

2. Cho thêm khoai lang và sữa bột vào (1), đun trong thời gian ngắn.

3. Cho (2) vào máy xay sinh tố, quay đến khi mịn.

**9~11** tháng tuổi

**Sữa chua mận**

Rau phụ - Thời gian nấu 5 phút

Nguyên liệu

Mận (mơ): 1 quả

Sữa chua không đường: ¼ chén

Cách làm

1. Luộc mận, bỏ hạt, thái nhỏ.

2. Trộn sữa chua với (1).

**12~18** tháng tuổi

**Cơm tảo nâu**

Thức ăn chính - Thời gian nấu 15 phút

Nguyên liệu

Tảo nâu: 2g, cà rốt, quả đỗ xanh (thái sợi): mỗi loại 1 thìa lớn, nước dùng dashi: ¼ chén, nước tương: một chút, cơm nát: 60g.

Cách làm

1. Ngâm tảo nâu vào nước.

2. Cho (1), tảo nâu, đỗ xanh, nước dùng dashi vào nồi, ninh đến khi mềm, nêm gia vị bằng nước tương.

3. Trộn (2) với cơm nóng.

Cố gắng nấu thực phẩm mềm, ít kích ứng




Nếu bị viêm loét miệng thì sẽ bị đau và không muốn ăn nhưng bé không thể nói cho mẹ biết được. Nếu phản ứng của bé khác thường thì hãy kiểm tra miệng bé.

Với những bé chưa biết điều khiển lưỡi thì không thể biết được cách ăn sao cho không chạm vào chỗ bị đau nên nhiều trường hợp bé sợ ăn. Tuy nhiên, nếu không lấy được đủ năng lượng và chất dinh dưỡng thì viêm miệng sẽ lâu khỏi. Hãy chế biến thật ngon những món có giá trị dinh dưỡng cao sao cho bé ăn lượng ít nhưng vẫn đủ dinh dưỡng. Khuyến khích món nấu bằng kem (sử dụng white sauce để ninh rau, thịt), thạch, súp. Những đồ nóng quá, đồ lạnh quá, đồ có tính axit mạnh, đồ cứng, đồ khô sẽ gây kích ứng nên hãy tránh.

## Cách chăm sóc tại nhà

### Chuẩn bị thực đơn ít gây kích ứng

Vì bé không thể ăn sao cho không chạm vào chỗ viêm trong miệng nên cần phải chú ý kỹ khi chuẩn bị ăn dặm. Cố gắng trong khả năng có thể chế biến đồ ít gây kích ứng, dễ nuốt. Nhiệt độ cũng là yếu tố gây kích ứng nên đừng quên làm mát trước khi cho bé ăn.

### Cho bé uống đầy đủ nước

Nếu trong miệng đau thì dù có muốn ăn cũng không ăn được. Lúc này, có thể cho bé bú sữa thay thức ăn cũng được.

### Theo dõi tình hình và cho bé đi khám

Đa số viêm miệng sẽ tự khỏi trong khoảng từ 1 tuần đến 10 ngày. Khi bé đau quá, khi bé không ăn được, không uống được, khi bị sốt... hãy cho bé đi khám bác sĩ.

## Thực đơn được khuyến khích

**7~8** tháng tuổi

**Súp đậu phụ**

Rau chính - Thời gian nấu 10 phút

Nguyên liệu

Đậu phụ (nghiền thô): 2 thìa lớn

Cà rốt (luộc, nghiền nhỏ): 1 thìa lớn

Nước dùng dashi: 2 thìa lớn

**9~11** tháng tuổi

**Thạch cà rốt**

Rau phụ - Thời gian nấu 20 phút (Không tính thời gian làm nguội)

Nguyên liệu

Cà rốt (luộc mềm, thái nhỏ): 1 thìa lớn, bột gelatin: 1g,

Nước: 1 thìa lớn, súp rau: 1 thìa lớn.

**12~18** tháng tuổi

**Sốt kem cá thịt trắng**

Thức ăn chính - Thời gian nấu 15 phút

Nguyên liệu

Khoai tây (cắt miếng to vừa ăn): 2 thìa lớn

Cá thịt trắng (thái nhỏ): 2 thìa

Bột năng: một chút

### Cách làm

1. Cho đậu phụ, cà rốt, nước dùng dashi vào nồi, đun cho đến khi sền sệt.

2. Cho bột năng vào (1), đun đến khi quánh lại.

### Cách làm

1. Cho nước vào đồ đựng chịu nhiệt, cho bột gelatin vào đảo đều. Để khoảng 5 phút. Bọc giấy bọc, quay trong lò vi sóng khoảng 20 giây để làm tan gelatin.

2. Cho cà rốt, súp rau vào đồ đựng chịu nhiệt, trộn đều, bọc giấy bọc, quay khoảng 20 giây, cho (1) vào.

3. Đổ (2) vào khuôn làm thạch, làm mát và làm cứng bằng tủ lạnh.

lớn

Sữa bò: ¼ chén

### Cách làm

1. Cho khoai tây, cá thịt trắng, sữa bò vào nồi.

2. Ninh cho đến khi khoai tây mềm.

# Dị ứng thực phẩm

Khi bắt đầu ăn dặm, có khả năng bạn sẽ cho bé ăn thực phẩm dễ gây dị ứng. Chúng tôi giới thiệu những kiến thức cơ bản để bạn không phải lo lắng.

## Lứa tuổi xuất hiện triệu chứng này đa số là 0~1 tuổi

Dị ứng là một phản ứng bất thường hay phản ứng quá mẫn của cơ thể với một chất nào đó. Người ta gọi những phản ứng khác nhau gây ra do hệ miễn dịch phản ứng quá mức khi ăn một loại thức ăn đặc biệt nào đó như trứng, sữa bò... là dị ứng thực phẩm.

Tác nhân gây dị ứng thực phẩm được cho là chất đạm với lượng >=10.000 lượng phân tử đã được hấp thụ vào ruột non. Thực phẩm được phân giải nhờ enzym tiêu hoá nhưng ở trẻ sơ sinh thì có trường hợp không được phân giải hết và được tiêu hóa với phân tử to nguyên như thế. Ngoài ra, vì khả năng miễn dịch của lgA, chất tiết ra để bảo vệ niêm mạc ruột yếu đi nên dễ gây ra dị ứng thực phẩm.

Về lứa tuổi xuất hiện chứng dị ứng thực phẩm là 0~1 tuổi chiếm nhiều nhất, đến 3 tuổi thì chiếm trên 60%. Càng lớn thì càng giảm.

Khi cho bé ăn thực phẩm lần đầu, hãy cho bé ăn một loại và theo dõi tình hình của bé. Làm như thế thì khi cơ thể bé có thay đổi sẽ dễ dàng biết được nguyên nhân.

Vậy thì phải cẩn thận với các thực phẩm như thế nào? Các thực phẩm tiêu biểu gây ra dị ứng thực phẩm ở trẻ sơ sinh là trứng, sữa bò, các sản phẩm

từ sữa bò, lúa mì. Tiếp đó có thể kể đến là mỳ soba, các loại cá, các loại hoa quả, tôm, các loại thịt, đậu nành...

Có không ít mẹ vì quá lo lắng bé bị dị ứng những thực phẩm như thế nên thi thoảng khi bé bị phát ban nổi mẩn, bị tiêu chảy đã tự mình phán đoán rằng "nhất định là bị dị ứng thực phẩm rồi" và hạn chế bé quá mức cần thiết.

Tuy nhiên, thực phẩm điều trị liệu dị ứng thực phẩm (là thực phẩm đã loại bỏ đi loại là nguyên nhân gây dị ứng) cũng là một phần của trị liệu nên không được giới hạn thực phẩm hay đổi sang thực phẩm thay thế theo phán đoán của mẹ. Trong trường hợp nghi ngờ bị dị ứng thực phẩm, nhất định phải cho bé đi khám bác sĩ chuyên môn.

## Hãy nhớ các phương pháp xử trí cơ bản




Không loại bỏ thực phẩm do phán đoán của bố mẹ

Nếu loại bỏ thực phẩm nào đó chỉ vì phán đoán không căn cứ của bố mẹ sẽ dẫn đến bé bị thiếu dinh dưỡng, có thể ảnh hưởng xấu đến sự phát triển của bé.




Đi khám bác sĩ chuyên về dị ứng thực phẩm

Có trường hợp không thể phán đoán được chính xác chỉ bằng các chỉ số kiểm tra máu. Trong trường hợp lo lắng bị dị ứng thực phẩm, hãy đi khám bác sĩ chuyên môn




Sử dụng thực phẩm điều trị dị ứng thực phẩm hay thực phẩm thay thế cũng là một phần của trị liệu

Có trường hợp khi lớn lên, tình trạng bệnh được cải thiện do khả năng miễn dịch tốt hơn. Thực phẩm điều trị dị ứng cũng là một cách trị liệu nên phải thực hiện theo hướng dẫn của bác sĩ.

## Khi đi ra ngoài

Thi thoảng mẹ cũng muốn đi dã ngoại để thay đổi không khí nhỉ?

Nếu chuẩn bị trước những thứ cần thiết thì dẫn bé đi cũng không vấn đề gì.

Hãy theo dõi tình hình của bé và thưởng thức chuyến dã ngoại.

Để cho bé ăn dặm khi đi ra ngoài, việc chuẩn bị trước là rất quan trọng.

Chắc hẳn có không ít các bà mẹ lo lắng con đã bắt đầu ăn dặm, liệu có thể đi ra ngoài không. Mẹ có thể thắc mắc: "Có thể cho bé ăn đúng giờ không", "bé có hợp tác ăn uống không"... Để tránh đảo lộn lịch sinh hoạt của bé, bạn hạn chế ra ngoài lâu. Với những trường hợp bất khả kháng, hãy chuẩn bị thật chu đáo.

### Sắp xếp đồ phù hợp với nơi sẽ đến

Trước hết, hãy thử tưởng tượng xem bé sẽ ăn lúc nào, ở đâu, như thế nào. Nếu không phải lo lắng đến nước nóng thì có thể mang theo baby food, vừa nhẹ, chủng loại lại đa dạng, hoặc nếu có thể mang theo bình sữa và sữa bột thì cho bé uống một cách thoải mái.

Có thể sử dụng baby food loại đã được sắp thành bộ gồm Thức ăn chính và thức ăn đi kèm có thể ăn luôn được rất tiện.

Nếu bé đã ăn ba bữa một ngày thì có thể lấy một phần thức ăn có vị nhạt từ thức ăn của người lớn cho bé nên bạn có thể thoải mái nhé.

## Giải pháp xử lý khi ăn ở ngoài

1




Sử dụng linh hoạt baby food

Những thứ này có thể ăn luôn, rất tiện.

2




Cố gắng chuẩn bị thực phẩm mà bé đã ăn quen

Có thể chuẩn bị bánh mỳ và sữa cho bé ăn.

3



Lấy từ bữa ăn của người lớn

Dao cắt pizza hay cái nạo có nắp rất quan trọng. Có thể dễ dàng cắt nhỏ

Cứ mua sẵn để đấy, khi có việc phải đi ra ngoài gấp bạn vẫn có thể xoay xở được.

udon và rau.

## Khi bé hơn 18 tháng thì bắt đầu cho bé ăn dặm tuổi ấu nhi (ăn dặm từ 5~18 tháng tuổi thực chất là ăn dặm tuổi nhũ nhi)

**Chú ý**

1. Nêm gia vị bằng một nửa của người lớn

Nếu quen với nêm gia vị đậm thì khó có thể đổi sang vị nhạt. Điều đó có nghĩa là bạn phải nhớ vị của từng nguyên liệu. Mục tiêu lượng gia vị bằng một nửa của người lớn.

2. Cho bé làm quen với thức ăn mới

Con người là động vật ăn tạp nên có quán tính cảnh giác với cái lần đầu tiên ăn. Chính vì thế, việc cả nhà quây quần bên bàn ăn, cho bé làm quen với nhiều thức ăn khác nhau trong không khí vui vẻ là rất quan trọng. Việc này cũng có tác dụng làm mất đi thói quen ăn uống không cân bằng của trẻ.

### Chuyển từ ăn dặm sang bữa ăn của người lớn

Bữa ăn của giai đoạn chuyển giao gọi là ăn dặm tuổi ấu nhi.

Nếu hoàn thành giai đoạn ăn dặm, bé có thể ăn giống như người lớn? Không có chuyện đó đâu. Mặc dù bé đã quen với việc ăn đồ ăn, đã có thể lấy được năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết để phát triển từ ba bữa ăn nhưng chức năng nhai vẫn đang trong giai đoạn phát triển.

Ví dụ, người lớn thì vừa ăn vừa thưởng thức cái cảm giác giòn giòn của thức ăn. Nhưng đứa trẻ mà răng hàm vẫn còn chưa mọc đủ thì lại cảm thấy vướng vướng khó ăn. Giả sử chiếc răng hàm đầu tiên đã mọc nhưng vì mặt nhai của chiếc răng này nhỏ nên bé có thể cắn nát ra nhưng vẫn không thể nghiền nhỏ tốt được. Điều đó dễ dẫn đến thói quen xấu là nuốt chửng hoặc ăn nhanh, và cũng có thể trở thành nguyên nhân dẫn đến béo phì. Thế nên phải chế biến sao cho thực phẩm có hình dạng và độ cứng phù hợp với chức năng nhai của trẻ. Ngoài ra, trẻ cũng cần phải biết lịch sự, niềm vui sướng khi ăn uống và cũng phải dần tiến đến bữa ăn giống với bữa ăn của người lớn. Bữa ăn trong giai đoạn chuyển giao từ ăn dặm sang bữa ăn của người lớn gọi là ăn dặm tuổi ấu nhi.

## Tạo cho trẻ thói quen ăn uống hợp lý, vui vẻ

Trong giai đoạn tuổi ấu nhi, cũng có thể bạn thấy bé "ghét, không ăn" thực phẩm mà bé chưa ăn quen. Bạn có thể tránh được việc này một cách hiệu quả nếu tạo ra một môi trường mà ở đó những người lớn xung quanh thử ăn cho bé xem nhiều loại thức ăn khác nhau và nói "ngon nhỉ", làm cho bé có suy nghĩ rằng "hay mình cũng ăn thử xem sao nhỉ?".

Ngoài ra, ở giai đoạn tuổi ấu nhi, việc làm cho bé suy nghĩ "ăn uống phải vui vẻ" là rất quan trọng.

Hơn thế nữa, người lớn chính là tấm gương của trẻ. Bản thân bố mẹ yêu thích với ăn uống, ăn uống đầy đủ hàng ngày cũng rất quan trọng. Ngoài ra, bố mẹ phải chú ý đến nguyên tắc khi ăn uống cầm đũa đúng cách, không chống cằm, giai đoạn này bé đang dần trang bị cho mình kiến thức cơ bản khi ăn uống.

CÁCH TIẾN HÀNH 1: Độ cứng của thức ăn phù hợp với răng lợi

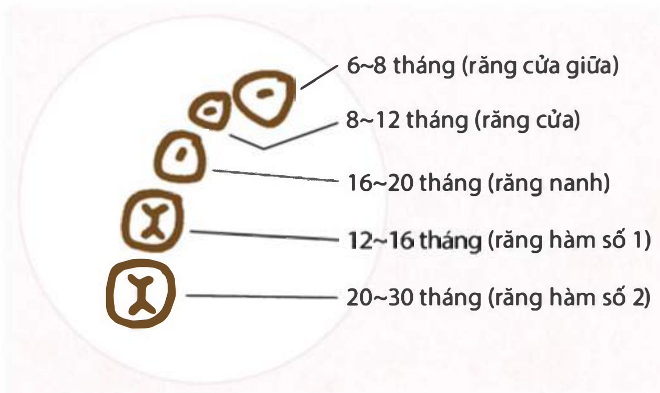
## Điều chỉnh độ cứng của thức ăn phù hợp với trạng thái của răng hàm và lợi

Biết về tình trạng mọc răng của bé cũng là một điểm quan trọng để thực hiện tốt việc cho trẻ ăn dặm tuổi ấu nhi. Ở thời điểm 18 tháng, bé hoàn thành ăn dặm, bắt đầu ăn dặm tuổi ấu nhi, răng hàm đầu tiên (răng hàm thứ nhất trong bộ răng sữa) ở hàm trên và hàm dưới đã có thể cắn khớp với nhau. Nhưng răng hàm đầu tiên có mặt nhai nhỏ nên cho dù bé có thể cắn đứt nhưng không thể nghiền nhỏ tốt được. Ngoài ra, khi sắp mọc răng hàm thì lợi sẽ dày lên và trẻ có thể cắn đứt thức ăn có độ cứng giống như thịt viên. Khi xem răng của trẻ, không chỉ xác nhận xem răng hàm đã mọc chưa mà còn xem cả độ sưng của lợi. Chế biến món ăn phù hợp với thời kỳ đó là rất quan trọng.

**Thời kỳ răng mọc và phương pháp ăn mục tiêu**

| THỜI KỲ | MỤC TIÊU |
|---|---|
| Khoảng 12 tháng | · 4 răng cửa ở hàm trên và hàm dưới mọc từng chiếc một. Trẻ có thể cắn thức ăn bằng răng cửa, có thể điều chỉnh lượng ăn ví dụ như chỉ cắn phần vừa miệng. · Răng hàm vẫn chưa mọc. Lợi bị sưng. Trẻ chưa thể cắn và nghiền nát bằng răng hàm. |
| Khoảng 18 tháng | · Răng hàm thứ nhất mọc ở hàm trên và hàm dưới, cắn khớp với nhau. Nhưng vì mặt nhai vẫn nhỏ nên cho dù có cắn đứt được nhưng chưa nghiền nát được. |
| Khoảng 36 tháng | · Răng hàm ở hai hàm trên và dưới khớp với nhau ổn định. Có thể nghiền nát thức ăn, đã có thể ăn được đồ ăn gần giống với đồ ăn của người lớn. |

**Cách răng sữa mọc**




Khoảng 18 tháng

30 tháng ~ 42 tháng



Răng hàm số 1 mọc hết cả ở hàm trên và hàm dưới. Trẻ có thể ăn thức ăn có độ cứng cắn đứt bằng lợi.



Từ khoảng 30 tháng, răng hàm số 2 bắt đầu mọc, đến khoảng 42 tháng, hàm răng sữa mọc xong. Trẻ có thể ăn hầu hết những thức ăn có độ cứng có thể nhai bằng răng hàm.

CÁCH TIẾN HÀNH 2: Phù hợp với lực nhai

## Lực nhai không thể trở nên mạnh một cách nhanh chóng được

Hãy cho bé làm quen dần dần từng ít một. "Lực nhai" cũng là một điểm chính để thực hiện tốt việc cho bé ăn dặm tuổi ấu nhi. Ở thời điểm 18 tháng, thời điểm mà bé đã hoàn thành ăn dặm (tuổi nhũ nhi), bắt đầu ăn dặm tuổi ấu nhi, mặc dù răng hàm vẫn chưa mọc nhưng độ dày của lợi tăng lên, bé có thể cắn đứt thức ăn cứng ở mức độ nào đó. Nếu chức năng nhai (lực nhai) của bé và độ cứng, hình dạng của thức ăn phù hợp với nhau thì từ khoảng 18 tháng, bé có thể tự do cử động cằm để lấy lực nhai. Nếu không phù hợp thì trẻ hầu như không nhai, chỉ nuốt chửng hoặc giữ lại trong miệng mãi. Thi thoảng trong lúc đang ăn thì bị nghẹn hoặc đòi nước một cách vô cớ cũng là một dấu hiệu nên các bạn đừng bỏ qua.

Khoảng 3 tuổi, răng hàm đã mọc đủ, chức năng nhai cũng được nâng cao. Tuy nhiên, lực nhai chưa được như người lớn. Không cho bé ăn ngay những thứ có độ cứng mà cho bé làm quen dần dần từng ít một.

**Nếu không phù hợp với lực nhai thì**

Ngậm trong miệng



Có trường hợp bé ngậm trong miệng mãi mà không chịu nuốt. Hãy chế biến cho bé thức ăn có hình dạng và độ cứng dễ ăn.

Muốn uống nhiều nước




Khi đang ăn thi thoảng bé muốn uống nước thì cũng có thể là do thức ăn và lực nhai của bé không phù hợp với nhau. Hãy quan sát kỹ, đừng bỏ qua.

Nuốt ngay lập tức




Cũng có trường hợp bé thấy việc nhai thật là phiền phức và nuốt luôn. Một khi bé có thói quen nuốt chửng thì bé ăn rất nhanh và điều này sẽ dẫn đến béo phì nên hãy sửa cho bé.

### Ví dụ về thực phẩm mà trẻ 1~2 tuổi khó ăn

**Tính đàn hồi lớn**
- Kamaboko (giống chả cá)
- Mực
- Bạch tuộc
- Thạch rau câu

**Cái khó vê lại trong miệng (rời rạc)**
- Thịt xay
- Súp lơ

※ Nếu cho bột năng thì sẽ dễ ăn

**Trơn và mỏng**
- Rong biển
- Rau diếp

※ Sau khi nấu, thái ra sẽ dễ ăn

**Khó cắn đứt**
- Thịt thái miếng.

※ Khi sử dụng, dần cho mềm hoặc cắt để dễ cắn đứt hoặc nuốt.

※ Thịt thái lát mỏng giống như ăn lẩu rất dễ ăn.

**Nghẹn ở cổ**
- Bánh dày
- Thạch konnyaku

**Vỏ còn lại trong miệng**
- Đậu
- Cà chua

**Mút nước miếng**
- Bánh mỳ
- Trứng luộc
- Khoai lang

CÁCH TIẾN HÀNH 3: Nội dung bữa ăn và lượng ăn

## Ở tuổi ấu nhi, bé trang bị cho mình những kiến thức cơ bản về ăn uống đầy đủ

Ngoài việc phải tiến hành phù hợp với tình trạng phát triển của răng, điều quan trọng để tiến hành ăn dặm tuổi ấu nhi là “nội dung bữa ăn và lượng

ăn". Trẻ con chưa trang được bị cho mình cảm giác về cân bằng dinh dưỡng và cũng không thể tự chọn nguyên liệu và nấu. Bé chỉ có thể chọn món ăn mà bố mẹ đã chuẩn bị cho nên việc bố mẹ chuẩn bị một cách phù hợp đồ ăn cho bé là rất quan trọng. Thói quen ăn 3 bữa một ngày là dĩ nhiên, ngoài ra nhờ có sự dạy bảo của bố mẹ bé biết được cả sự cân bằng dinh dưỡng và lượng thích hợp.

## Lượng thực phẩm bé cần trong 1 ngày bằng khoảng một nửa của người lớn

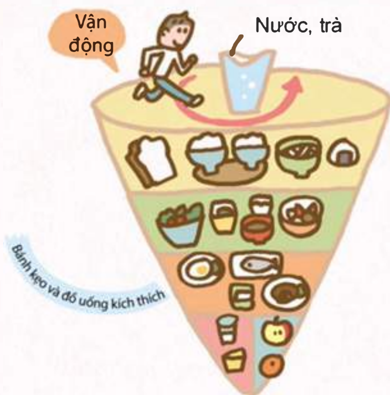
Để giúp bé tạo thói quen ăn uống đầy đủ trong giai đoạn này, nắm được "lượng thức ăn mà bé phải ăn trong 1 ngày và cân bằng dinh dưỡng" là rất quan trọng. Tham khảo "Hướng dẫn về cân bằng thực phẩm " (hình dưới) để biết trong một ngày nên ăn cái gì, với lượng là bao nhiêu. Suy nghĩ đến cơ chế của 5 nhóm: thức ăn chính, rau phụ, rau chính, sữa bò và các sản phẩm từ sữa, hoa quả, nắm được lượng thích hợp để lên thực đơn.

Về lượng thực phẩm mục tiêu trong 1 ngày của bé (1 tuổi), thức ăn chính, rau chính, rau phụ thì xấp xỉ ½ của người lớn, hoa quả thì cũng khoảng ½. Trọng tâm của thực đơn là thức ăn chính, hãy cho bé lấy đầy đủ năng lượng. Về "Rau chính" là nền tảng tạo nên cơ thể, việc đưa vào thực đơn một cách cân bằng thịt/cá/trứng/đậu rất quan trọng. Về vitamin, khoáng chất, các chất sơ hay bị thiếu thì hãy cho bé ăn thật nhiều bằng "rau phụ". Về calcium, chất không thể thiếu đối với sự phát triển của bé, hãy cho bé lấy đầy đủ qua các loại rau củ có màu xanh, vàng và cá nhỏ. Về hoa quả thì mục tiêu là ngày 1 quả cam.

## **Hãy tưởng tượng so sánh với bữa ăn của người lớn**

Ví dụ cơ cấu bữa ăn của người trưởng thành là khoảng 2200kcal. Nếu xem xét lượng ăn của trẻ (1 tuổi) từ dự đoán năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết có thể cho rằng lượng ăn mục tiêu của 1 ngày là thức ăn chính, rau chính, rau phụ mỗi thứ xấp xỉ bằng ½ , hoa quả thì khoảng ½.

Lượng ăn mục tiêu trong 1 ngày của gia đình (người trưởng thành)




Lượng ăn mục tiêu trong 1 ngày của bé (1 tuổi)




CÁCH TIẾN HÀNH 4: Suy nghĩ thực đơn

## Tạo cho bé có thói quen ăn uống cân bằng dinh dưỡng

Bữa ăn phù hợp với trẻ không có nghĩa là bữa ăn mà bé muốn có mà do người lớn lên thực đơn. Có thể tạo được trục sinh hoạt ăn của bé bằng cách suy nghĩ thực đơn có sự cân bằng dinh dưỡng tốt ở thời kỳ tuổi ấu nhi và cho bé ăn phong phú đa dạng. Bữa ăn có thể lấy được cân bằng năm chất dinh dưỡng chính là carbohydrate, chất đạm, chất béo, vitamin, khoáng chất là lý tưởng nhưng mỗi lần cho bé ăn lại phải suy nghĩ và chế biến sẽ vất vả. Chính vì thế, hãy làm giống như giai đoạn ăn dặm, thực hiện bằng thực đơn một bát canh và một đĩa thức ăn, trong thức ăn chính có rau chính, rau phụ, súp.

## Tạo cơ hội cho bé thử lại những món mà bé không thích

Trước hết, quyết định thức ăn chính, sau đó quyết định rau chính, rau phụ phù hợp. Súp và món tráng miệng thì xem sự cân bằng rồi thay đổi cho phù hợp.

Khuyến khích sử dụng thực đơn có trọng tâm là ăn kiểu Nhật - kiểu ăn có thể chế biến vị nhạt. Lôi kéo sở thích, sự quan tâm đến ăn uống của bé bằng

cách thay đổi rau theo mùa, chế biến có màu sắc.

Ngoài ra, nếu có món ăn mà bé không thích, nhiệm vụ của mẹ là nghĩ cách chế biến và cho bé thử lại. Hãy bỏ đi suy nghĩ cho rằng bé không ăn món này thì đổi món khác.

### Hãy tránh thức ăn ảnh hưởng xấu đến cơ thể bé

Nếu bé vui vẻ ăn thì quá tuyệt. Thế nhưng cũng có trường hợp vì vui quá mà thực đơn bị mất cân bằng, thực đơn chủ yếu gồm những món mềm không cần nhai nhiều lắm hay thực đơn chủ đạo là các món Tây nhiều chất béo. Những thức ăn không có sự cân bằng, quá nhiều dinh dưỡng,... đều có khả năng ảnh hưởng không tốt đến cơ thể bé nên hãy hết sức cẩn thận.

## Phải chú ý khi lên thực đơn

### Thay đổi nhiều màu sắc khác nhau

Hãy suy nghĩ thực đơn sử dụng nhiều màu sắc khác nhau như trắng, đỏ, xanh, vàng, đen... Dù không nhớ chất dinh dưỡng chứa trong nguyên liệu nhưng vẫn có sự cân bằng dinh dưỡng một cách tự nhiên.

### Cố gắng chế biến vị nhạt

Khuyến khích thực đơn kiểu Nhật dễ dàng thay đổi nhiều nguyên liệu khác nhau theo mùa và còn dễ hạn chế chất béo. Cố gắng nấu vị nhạt.

### Về cơ bản, chuẩn bị thực đơn gồm một bát súp và một đĩa thức ăn

Cơ bản của thực đơn có sự cân bằng dinh dưỡng tốt là “một bát súp, một đĩa thức ăn” trong đó có cho rau chính, rau phụ, súp và thức ăn chính giống như là ăn dặm. Về lượng, hãy nhớ rau phụ nhiều hơn rau chính.

## Ví dụ thực đơn một bát súp một đĩa thức ăn

**Rau phụ**

Thực đơn lấy các loại như rau, tảo biển, nấm là trọng tâm. Nếu sử dụng >=⅓ rau có màu như là cà rốt, súp lơ, cà chua thì màu sắc món ăn cũng sẽ đẹp, lượng caroten, vitamin C, chất xơ, acid folic, kalium lấy được cũng nhiều.

**Rau chính**

Hãy nghĩ đến thực đơn phù hợp với thức ăn chính. Các thực phẩm chứa nhiều chất đạm như thịt, cá, trứng, sản phẩm từ đậu là chính. Hãy chế biến cá, thịt, trứng sao cho có sự cân bằng tốt và không làm cho bé chán. Thực đơn sử dụng các sản phẩm từ sữa cũng được khuyến khích.



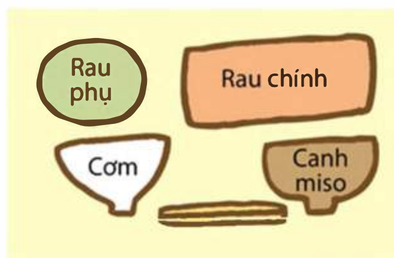
**Thực phẩm chính**

Thời kỳ tuổi ấu nhi bé rất hay chạy nhảy, tiêu hao năng lượng nhiều. Vì cơm, bánh mỳ, các loại sợi là gốc của năng lượng nên hãy đảm bảo có đầy đủ trong các bữa ăn.

**Súp**

Trong các món súp dễ thêm vào rau, wakame và các nguyên liệu như đậu phụ, sử dụng nguyên liệu không dùng trong rau chính, rau phụ cũng tốt. Đối với trẻ thì súp còn có hiệu quả là làm mềm thức ăn và làm cho thức ăn dễ trôi.

## Sắp xếp đúng bát đũa, món ăn trên bàn ăn




Ở Nhật, đa số mọi người cầm đũa bằng tay phải, cầm bát cơm bằng tay trái nên đặt cơm ở trước tay trái và để súp ở trước tay phải. Làm như thế, việc di chuyển đũa cũng dễ dàng nên hãy chú ý đến cả việc sắp đặt món ăn. Sắp xếp bàn ăn đúng cách cũng là một việc khi dạy bé ăn. Ngoài ra, ở giai đoạn tuổi ấu nhi, để bé ăn hết không thừa lại và thói quen ăn uống đa dạng thì tôi mong muốn các bạn lấy thức ăn vào từng bát một. Việc có thể ăn bất cứ cái gì mà không thiên kiến thích không thích chính là tài sản đi cùng bé suốt cuộc đời, thế nên hãy làm sao cho bé học được đầy đủ trong giai đoạn này.

# Phụ lục: 6 điểm chú ý về đồ đông lạnh

Lượng thức ăn khi chế biến ăn dặm không nhiều nhưng lại mất nhiều thời gian để chế biến. Cho nên, hãy sử dụng đồ ăn đông lạnh đã chế biến trong thời gian rảnh và bảo quản ở tủ lạnh. Như vậy việc cho trẻ ăn dặm hàng ngày dễ dàng hơn và chúng ta có thể tận dụng thời gian một cách hiệu quả.



Chọn nguyên liệu tươi để có thể nấu cho trẻ đồ ăn dặm ngon.

## I. Làm lạnh khi đồ ăn tươi nhất

Càng để lâu độ tươi của thực phẩm càng giảm nên bạn hãy chú ý đối với đồ ăn dặm cho trẻ cần phải chế biến ngay khi mới mua về rồi bảo quản đông lạnh luôn. Cần chế biến nấu chín đồ ăn để trẻ không bị đau bụng cũng như để sát khuẩn. Thao tác nhanh tay cũng là một bí quyết giữ được độ tươi ngon của thực phẩm.



Sau khi để thực phẩm nguội hoàn toàn mới để bảo quản trong tủ đông. Chúng ta cần giữ cho nhiệt độ trong tủ lạnh ổn định.

## Làm nguội đồ ăn dặm trước khi cho vào tủ lạnh

2. Nếu bạn cho đồ ăn dặm mới chế biến xong vẫn còn nóng vào tủ đông thì nhiệt độ trong tủ sẽ tăng lên là nguyên nhân khiến những thực phẩm khác bị giã. Do đó, vi khuẩn dễ sinh sôi gây hại cho thực phẩm nên khi định để đông đồ đã chế biến bạn cần để nguội hẳn rồi mới đưa vào tủ đông.



Bạn để nguyên liệu trong túi ni-lông có khóa, trải mỏng ra rồi dùng đũa nấu tạo thành các đường gân. Bằng cách trải mỏng như vậy có thể rút ngắn thời gian làm đông.

## Làm đông nhanh

3. Có phương pháp “làm đông cấp tốc” để không làm giảm độ tươi ngon của thực phẩm. Nếu tủ lạnh của bạn có chức năng đó thì bạn hãy sử dụng. Nếu tủ lạnh không có chức năng đó thì khi bạn bắt đầu chế biến, hãy vặn sẵn vạch nhiệt độ của tủ lạnh ở mức “thấp”. Ở nhiệt độ dưới -10°C tạp khuẩn hoạt động yếu!

## Chia nhỏ để dễ sử dụng

4. Sau khi bạn chế biến xong hãy chia nhỏ thành lượng phù hợp rồi làm đông. Như vậy sẽ dễ dàng lên thực đơn và chuẩn bị một bữa ăn dặm nhanh chóng. Hơn nữa, như vậy bạn có thể nhanh chóng lấy ra một phần suất ăn mà không ảnh hưởng đến những thực phẩm vẫn muốn bảo quản khác. Nếu tiếp xúc với không khí, thực phẩm sẽ bị oxy hóa và bị khô nên bạn cần chú ý đóng thật kín thực phẩm đển bảo quản.

Cốc giấy



Bạn chia nhỏ từng phần thức ăn một lần vào cốc giấy rồi bọc bằng túi nhựa, cho vào hộp đựng kín hay túi ni-lông có khóa kéo để làm đông.

Bọc bằng túi nhựa



Bạn dùng túi nhựa bọc cơm hay rau cho một phần ăn. Nếu làm khô thôi thì chưa đủ nên bạn cần để đồ đã bọc vào túi ni-lông có khóa rồi mới đưa vào làm đông.

Khay làm đá



Bạn hãy đo trước xem 1 ô trong khay làm đá khoảng bao nhiêu ml, bao nhiêu g để làm tiêu chuẩn. Sau khi đóng băng bạn đưa vào túi ni-lông có khóa kéo rồi bảo quản.

## Mục tiêu là trong vòng 1 tuần phải ăn hết

5. Sức đề kháng của trẻ kém nên chúng ta phải chú ý về mặt vệ sinh. Để đông lạnh không phải là phương pháp bảo quản được thực phẩm tươi mãi mãi, do đó bạn nên chế biến lượng thức ăn có thể ăn hết trong khoảng 1 tuần. Nếu vẫn còn dư, bạn hãy dùng cho người lớn ăn. Bạn nên viết ngày tháng vào vì khi bận có thể bạn sẽ quên mất đã nấu cái gì từ bao giờ với lượng bao nhiêu.




Bạn hãy ghi ngày và tên thực phẩm trên túi ni-lông có khóa kéo. Nếu là hộp đựng có nắp kín bạn dùng giấy dán viết ghi chú rồi dán lên mặt hộp.

## 6. Khi sử dụng hãy nấu lại

Về nguyên tắc khi bạn sử dụng đồ ăn dặm đã làm đông bạn cần nấu lại chứ không phải là giã đông. Bạn sử dụng lò vi sóng hay nấu lại là được. Bạn nên tránh để trong phòng ấm để giã đông như vậy vi khuẩn dễ sinh sôi. Nhiệt độ trong tủ lạnh thấp nên thực phẩm dễ bị khô. Hơn nữa, bạn nên cho thêm một ít nước rồi nấu cho thức ăn mềm hơn.

**Nấu bằng lò vi sóng**



Bạn nên cho thêm một ít nước rồi nấu. Có khí nhìn bên ngoài có vẻ nóng nhưng bên trong vẫn chưa được nên thỉnh thoảng bạn hãy xác nhận rồi cho thêm nhiệt.

**Nấu bằng nồi**



Bạn cho cơm đã làm đông vào nước nóng để nấu cũng được. Trong cơm có chứa nước nên khi nở ra sẽ thành cháo.